•

Юрий Серебрянский
Вадим Уфимцев

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УДАРЫ

Серия «Школа спецназа»

Минск
Книжный Дом
2006

Книга поможет читателям освоить сложное и многогранное искусство отражения и нанесения любых энергетических ударов. Человек, управляющий энергетикой физического удара, может без последствий для своего здоровья нейтрализовать практически любой удар, пришедшийся в любую часть его физического тела.

Для широкого круга читателей.

Заглавие данной книги требует некоторого пояснения. А именно: что такое энергия и чтотакое энергетические удары, с нашей точки зрения.

Существует очень много различных трактовок понятия «энергия», но, в принципе, есть только две основные позиции. Сторонники одной позиции разделяют всё во внутреннем и внешнем мире на огромное число различных категорий и качеств. Во внутреннем мире это: слова, мысли, чувства, эмоции, черты характера, физическое тело, ощущения, звуки, зрительные образы и т.д. Во внешнем мире это: земля, небо, огонь, вода, воздух, деревья, звери, птицы и т.д.

Эти люди воспринимают окружающий мир и самих себя как множество обособленных, отделённых друг от друга качеств, элементов, предметов.

Сторонники другой позиции считают, что всё едино, всё есть одно. Исходя из своего восприятия мира, они во всём видят одно, единственное. И для них мир и всё в этом мире, в том числе и они сами, есть различные проявления одной-единственной субстанции.

Если взять такое понятие, как «энергия», то одни видят во всём различные виды энергии, а другие во всём наблюдают различные проявления одной и той же силы. Первые будут говорить об энергии ветра,

воды, огня, различных внутренних качествах человека и т.д.

Вторые же считают, что и мир, и человек есть различные уровни, различные проявления одной и той же первоосновы.

Кто же из них прав?

С нашей точки зрения – и те, и другие. Так как есть ещё и третья точка зрения на устройство внешнего и внутреннего миров.

И внешний мир, и мир внутренний одновременно состоят из бесчисленного множества различных обособленных и самодостаточных элементов и при этом являются всего лишь различными проявлениями Единого. Каждый из нас является одновременно отдельным внутренним миром и частью огромного единого внешнего мира. Именно отсюда появилось китайское (и не только китайское) понятие о микрокосмосе и макрокосмосе.

Существует одна очень древняя формула: «Целое в целом!». Именно эта формула, с нашей сточки зрения, наиболее точно и при этом наиболее ёмко описывает существующий порядок вещей.

С нашей сточки зрения, мысли, чувства, ощущения, слова, образы – это различные проявления одной единой субстанции, а значит, единство и обособленность существуют одновременно. Почему же нам так важно было донести до вас своё понимание «энергии»? А потому, что без этого понимания вам будет сложно связать название данной книги – «Энергетические удары» с той информацией, которую мы будем вам в данной книге давать.

Теперь настало время обратить внимание на понятие «удар». Ударом можно назвать любое действие, которое вывело вас из состояния душевного и телесного равновесия и ввергло в разрушительные, дискомфортные внутренние процессы. Именно поэтому энергетическим ударом может быть названо всё что угодно: оскорбившее слово, ранящий жест, опустошающий образ, физический удар, полученный в драке, разрушающее природное и климатическое явление (сквозняк, пекло, излишняя сырость) и т.д.

Одним словом, энергетическим ударом может быть названо абсолютно всё, что оказывает вредное, разрушительное, дискомфортное воздействие. И в этой книге мы будем стараться максимально подробно и максимально качественно научить вас противостоять любым ударам судьбы.

Возможно, вам показалось странным, что «обычные» физические удары мы занесли в раздел ударов энергетических, но в этом есть свой резон. На самом деле наше, на первый взгляд такое постоянное и неизменное, тело с точки зрения физики и молекулярной биологии

постоянно умирает и возрождается вновь. За несколько лет в нашем организме не остаётся ни одной не обновлённой клетки. С той или иной периодичностью все клетки, всех систем и органов нашего организма умирают и заменяются совершенно новыми клетками и атомами. И фактически через несколько лет мы уже обладаем новым физическим телом. Откуда же берутся постоянство и неизменность?

Всё дело в том, что существующие в нашем энергетическом поле банки памяти хранят в себе подробнейшее описание всего, чем мы являемся. Именно поэтому человек, у которого ампутировали ногу, ещё очень долго чувствует, как у него чешется отсутствующая пятка. Именно память заставляет нас всё время ощущать себя постоянным и неизменным. И если бы мы научились осознанно управлять своей памятью, то получили бы возможность убирать из своей жизни любые травмирующие нас переживания (в том числе и телесные).

Если придерживаться точки зрения материалистов, то, получив чувствительный удар, человек, по идее, должен был бы чувствовать боль от удара только в момент физического контакт та и только в том месте, где этот контакт произошёл. На деле же последствия удара в виде болезненного ощущения могут сохраняться очень длительное время и присутствовать в тех участках физического тела, которые совсем не соприкасались с бьющей поверхностью.

Всё это лишь подтверждает тот факт, что любой физический удар необходимо рассматривать в первую очередь как удар энергетический. И поэтому человек, управляющий энергетикой физического удара, может без последствий для своего здоровья нейтрализовать практически любой удар, пришедшийся в любую часть его физического тела. И конечно же он может направлять энергию своих ударов в любую осознанно выбранную им часть тела противника. При этом чисто внешне удар может выглядеть как лёгкое касание, а внутренние органы противника подвергнутся огромному разрушающему воздействию.

Человек, владеющий искусством управления энергетикой удара, может как целенаправленно вызвать любое заболевание, так и вылечить практически любую болезнь.

На этом мы заканчиваем наше вступление и переходим непосредственно к освоению сложного и многогранного искусства: защищаться от любых энергетических ударов и наносить целенаправленные максимально разнообразные энергетические удары самому.

Для того чтобы стать мастером отражения любой внешней

энергетической угрозы, сначала необходимо научиться осознанно управлять своим внутренним пространством.

Без умения осознанно и целенаправленно управлять своей внутренней энергетикой ни о каком умении овладевать энергетикой внешней не может быть и речи.

Необходимо осознанно научиться:

1) улавливать энергию извне;

2) структурировать внутреннюю энергию;

3) центрировать внутреннюю энергетику;

4) целенаправленно выводить из себя любую чужеродную, ненужную, разрушительную для вас энергетику.

Как можно управлять энергетическим взаимодействием с другим человеком, если ты не умеешь управлять самим собой?

Вспомните: «Возлюби ближнего своего, как самого себя!». То есть сначала необходимо научиться любить самого себя и только потом можно научиться любить ближнего своего.

Тот же самый принцип действует и в законах «энергетического лица»: «Лишь научившись управлять своей внутренней энергетикой, можно научиться управлять энергетикой других людей, природных стихий, событий и т.д.»

Очень важно также понимать, что делиться можно только от избытка. Всё зависит от того уровня внутренней энергии, который находится в вашем распоряжении. И поэтому крайне необходимо научиться осознанно и целенаправленно накапливать внутреннюю энергию.

Существует один очень интересный момент. Какой частью из всей своей энергии мы реально управляем в настоящий момент времени? Дело в том, что в зачёт идёт лишь количество свободной энергии, имеющейся в вашем распоряжении в настоящий момент.

Что это значит? Что такое свободная энергия?

Свободная энергия – это та энергия, которую вы реально можете направить в настоящий момент на любые свои текущие нужды.

Вся беда состоит в том, что из всего объёма своей природной энергетики мы в реальности управляем лишь ничтожно малой её частью. Все процессы целостного организма можно условно разделить на две основные категории: 1) хаотические неосознанные процессы, которые вы воспринимаете как бы со стороны и 2) целенаправленные процессы – процессы, которые осознанно творите вы.

Человек может как посторонний осознавать наличие в своей голове мыслей, а может целенаправленно мыслить.

Упражнение «Внутренний бред»

1. Сядьте и расслабьтесь.

2. Возьмите ручку и листок бумаги. Ещё лучше, если вы включите диктофон.

3. В течение 10-15 минут просто фиксируйте на бумаге по возможности все мысли, что приходят вам в голову. Если же вы используете диктофон, то просто проговаривайте свои мысли вслух.

4. Внимательно прочитайте весь список или прослушайте диктофонную запись.

5. Осознайте хаотичность данного вида мышления (классная погода, ну и жлоб мой кореш, завтра пойду в ресторан, папа был не прав, «И целуй меня везде, я ведь взрослая уже» и т.д.).

Это и есть мышление, которое существует в вас, но которым вы в реальности совсем не управляете. Странно как-то: мысли в вас есть, но этот как бы и не вы мыслите, а «ваше» мышление существует как бы само по себе.

Упражнение «Целенаправленное мышление»

1. Сядьте и расслабьтесь.

2. Заведите таймер на 10-15 минут.

3. Все 10-15 минут беспрерывно мыслите только об одном и том же предварительно выбранном объекте (допустим, о яблоке).

4. Как только вы осознаете, что думаете о чём-то другом, спокойно возвращайтесь к мыслям о яблоке и т.д.

В данном упражнении вы учитесь мыслить целенаправленно. Это то мышление, которое творите вы. Таким образом, вы на собственном опыте осознали, что существует как бы два вида мышления: 1) хаотичное мышление, просто присутствующее в нас, и 2) целенаправленное мышление, которое творим мы.

Этот же принцип применим и ко всем сферам вашей жизни. В том числе и к вашей энергетике: есть ваше восприятие той энергетики, которая присутствует в вас. И есть та часть присутствующей в вас энергетики, которой вы в реальности можете управлять.

Всем нам на собственном опыте хорошо известно, что осознание своих пагубных привычек далеко не всегда способствует избавлению от них. Человек осознаёт, что его привычка разрушительна, но при этом ничего не может сделать. (Многие ли курильщики хотят курить? Многие ли пьяницы хотят пить? Многие ли ругающиеся хотят ругаться?) Всё дело в том, что осознать наличие у себя вредной привычки – это ещё не значит мочь управлять этой привычкой.

Вдумайтесь! Кругом масса людей, говорящих правильные слова, цитирующих изумительные мысли и при этом живущих абсолютно не так, как они говорят. Получается очень занятная вещь: как правило, это не человек управляет «своей» привычкой, а привычка абсолютно управляет человеком. Именно об этом мы и ведём речь в этой главе: в зачёт идёт только та часть из всего осознаваемого вами, которую целенаправленно творите вы. Только то, чему вы реально являетесь хозяином, и имеет значение. Что толку инвалиду осознавать свои ноги, если он не может ими управлять?

Именно поэтому первым шагом на пути к мастерству в любом энергетическом взаимодействии является тренировка в управлении своей внутренней энергетикой. Лишь став хозяином и творцом самого себя, можно начать осторожно и целенаправленно учиться управлять внешними энергетическими процессами. «Хочешь изменить мир – сначала измени самого себя!», «Хочешь научиться управлять миром – сначала научись управлять самим собой!»

Сейчас много «мудрецов», «учителей», «полубогов», «просветлённых», есть даже живые воплощения Иисуса Христа – и смех и грех. Вся проблема только в том, что за этими, как правило, крайне неразвитыми и дисгармоничными людьми идёт много последователей. Чему может научить больной псих? – Быть больным психом! Чему может научить закомплексованный, неразвитый ребёнок? – Быть неразвитым, закомплексованным ребёнком.

Гораздо легче назвать себя «непризнанным», «непонятым гением», чем честно признаться самому себе в собственной неразвитости и закомплексованности. Вот и приходится таким учителям преподносить собственные дисгармонии как знак избранности и поднимать собственную самооценку, унижая других (на самом деле это такому «учителю» нужны последователи, а не он им).

Чем больше человек рекламирует собственную исключительность и незаменимость, тем более сильный комплекс собственной неполноценности скрывается за этой ролью. Есть одно простое, но очень верное правило: «Тот, кто проявляет инициативу, – тот и нуждается! Ибо любая инициатива – всегда эгоистична и корыстна».

Если «учитель» набирает последователей, порывается стать спасителем заблудших душ, усиленно занимается саморекламой, то это происходит потому, что без последователей он чувствует себя неполноценным, несостоявшимся человеком и ему крайне необходимо поднять свою внутреннюю самооценку.

Вспомните! Святые почему-то считали себя несовершенными грешниками и старались полностью отказаться от своеволия и собственной инициативы в отношении других людей. Ибо они прекрасно осознавали, что за любой инициативой по отношению к другому живому существу всегда стоит своекорыстие. «Господи, низложи за меня мою волю, к своим стопам! Да будет Воля Твоя!.. Я – раб Божий!»

Подобные принципы исповедовались и в древнем Китае. Называлось это «недеяние».

Так как любая собственная инициатива по отношению к любому другому живому существу всегда эгоистична, то мудрецы старались действовать, «как эхо», – вторым номером. Не спрашивали – не говорил; спросили – ответил, но не больше и не меньше, чем было спрошено.

Глубочайшее уважение к любому другому человеку, к любому другому живому существу заставило мудрых отказаться от собственной инициативы в отношении любых других живых существ. Ну и конечно за этим стояли скромность и смирение, заставляющие любого человека воспринимать как неповторимую уникальность, равную себе.

Вспомните, нас настойчиво тянут за руки в церкви адвентистов 7-го дня, баптистов, пятидесятников, убеждая, что очень хотят нас спасти. С экранов телевизоров всевозможные спасители убеждают нас в своей денной и нощной заботе о нашей судьбе. Нам со всех сторон пытаются навязать «сердечную помощь». За нас переживают даже больше, чем мы сами о себе переживаем. И при всём при этом нас упрямо не желают спросить: «А надо ли нам это?»

А разве не сказано: благими намерениями вымощена дорога в ад!

И разве внимательно посмотрев в глаза «наших спасителей», мы увидим любовь, уважение, осознанность, мудрость? Это надо им! И им совсем нет никакого дела до нас.

Мы всего лишь мелкие и неодушевлённые пешки в виртуальной игре их больного воображения.

Один мужчина упал в глубокий колодец. Очень долго он надрывно кричал о помощи. Наконец к краю колодца подошёл какой-то человек.

– Спаси меня, пожалуйста, добрый человек, – взмолился потерпевший.

– Если ты попал в этот колодец, то это твоя судьба. Я не буду брать на себя твою долю, – ответил прохожий и удалился.

Испытывая страх и горькое разочарование, потерпевший стал снова звать на помощь. Наконец к краю колодца подошёл ещё один человек.

– Помоги мне, мил человек, – молил несчастный.

– Прости, но я политик и не занимаюсь частностями, я мыслю

масштабно (легче всего любить всё человечество и очень трудно любить каждого в отдельности). Завтра же я выставлю на рассмотрение парламента законопроект о том, чтобы все колодцы были надёжно ограждены, – сказал прохожий и удалился.

Не смея поверить в случившееся, несчастный пострадавший на какое-то время впал в полный психологический ступор.

Наконец, уже в сумерках, он нашёл в себе силы ещё раз позвать на помощь. Как ни странно, тут же на его крик явился христианин.

– Не бойся, мил человек, сейчас я тебя спасу, – сказал прохожий. И, спустив на дно колодца конец верёвки, наш добросердечный христианин наконец-то вытащил несчастного из заточения.

– Огромное тебе спасибо! Спасибо! – воскликнул спасённый.

– Мой друг, – сказал христианин. – А не мог бы ты гулять здесь почаще! Ты будешь всё время падать в колодец, а я тебя буду всё время спасать!!!

Осознайте! Для того чтобы спасать кого-то, сначала надо внушить ему, что он очень-очень никчёмный и несамостоятельный. Именно этим и занимаются все «наши» так называемые «учителя» и все «наши» так называемые «спасители». Они только и делают, что внушают нам, какие мы никчёмные и беспомощные, и одновременно всячески рекламируют свою силу, мудрость, ну и конечно самую трогательную заботу о нас и бесконечно глубокое желание нам помочь.

Вдумайтесь! Зачем нужны спасители, если все хорошие и у всех всё хорошо?

Это как в медицине: сначала у человека находят болезнь, а затем осчастливливают его необходимым лекарством. Но ведь в большинстве случаев болезни-то нет!

Стремясь найти у пациента болезнь, врач без сомнения найдёт её.

Медицина изучает болезни! Но изучает ли она здоровье?

Как может иметь плохое зрение окулист? Как может язвенник лечить язвы желудка? Никак!

Во времена суровой древности человек всегда доказывал собственную квалификацию своей жизнью. Вплоть до того, что болеющего врача просто убивали. Человек может вылечить у других людей лишь то, что он может поддерживать здоровым внутри себя самого.

Если ты на своём опыте не знаешь здоровья глаз, то как ты можешь вылечить их у другого?

Как нас могут вылечить, развить, спасти, сделать самодостаточными те, кто сам этого не имеет?

Попробуйте в тот момент, когда кто-то настойчиво пытается вас научить жить, спасти, спокойно спросить: «А зачем это лично тебе?» Продолжайте задавать этот вопрос и поверьте: ваш сострадательный и любящий вас спаситель будет крайне рассержен. «Любая инициатива в отношении другого человека – всегда своекорыстна и имеет личную выгоду!»

«Стадом в рай не войдёшь!», «Спасение может быть только личным!»

Вы уникальны, индивидуальны, и жить надо соответственно. При этом крайне важно помнить: уникальны, индивидуальны не только вы, но и абсолютно каждое живое существо!

Задача любого истинного обучающего процесса – помочь человеку стать полностью самостоятельным. «Будда станет Буддой, когда ты станешь собой». И ещё: «Учить другого человека самостоятельности может только тот, кто самостоятелен сам!» А то у нас сплошь и рядом дети рождают детей. Необходимо трезво понять и взять на себя полную ответственность за свою жизнь: «Папой или мамой мы должны быть не только физиологически (здесь особого ума и не надо), но и в не меньшей степени как состоявшиеся, самодостаточные личности, которые могут научить своего ребёнка тому, как этому маленькому созданию раскрыть и полностью развить в себе свои уникальные природные данные. Папа и мама – это в первую очередь главные наставники в жизни ребёнка.

Осознают ли они это? Берут ли за это ответственность? Думают ли они перед тем, как делают? И думают ли они вообще?

Ещё раз повторяем: учить кого-то – это помочь ему опереться на свои уникальные природные данные.

Необходимо очень чётко понять: здоровой может быть только та личность, которая выстроена на своих уникальных природных данных.

– В чём корень твоей мудрости? – спросили одного мудреца.

– Когда мне хочется есть – я ем! Когда мне хочется спать – я сплю! – ответил мудрец.

Казалось бы, что же здесь мудрого? Но всё дело в том, что в подавляющем большинстве случаев личности людей практически не соответствуют их природным (телесным) данным. Если бы мы адекватно реагировали на те сигналы, которые непрерывно подаёт нам наше физическое тело, то мы быстро бы достигли несокрушимого здоровья и так называемых сверхспособностей.

Вся беда в том, что нас не научили в младенчестве ориентироваться в первую очередь на свои телесные потребности, а уж потом на потребности всех остальных людей. Нас не учили обращать внимание на своё тело, и в

результате между нашим сознанием и нашим же телом возник катастрофический разрыв. А между тем «тело – ум» – это единственная целостная система, где всё взаимосвязано и влияет друг на друга. Именно поэтому любое телесное заболевание однозначно оказывает влияние на наше сознание и мышление. А любая дисгармоничность нашего сознания вызывает соответствующую ей телесную проблему.

Между прочим, наш мозг – это всего лишь небольшая часть нашего физического тела. А ведь с точки зрения современной науки есть ещё спинной мозг и брюшной мозг. Что уж говорить о прозрениях «древности седой»?

С точки зрения древних мудрецов, мы воспринимаем мир всем своим телом. Всё, что мы имеем, может выполнять очень много совершенно разных функций и в случае необходимости брать на себя функции вышедших из строя систем и органов. Именно отсюда берут свои истоки такие загадочные феномены, как: кожное зрение Ванги, творчество абсолютно глухого Бетховена и т.д.

Между прочим, в истории медицины был вообще удивительный (с её точки зрения) случай. У одного ребёнка вообще не было физического головного мозга (результат болезни), а он при этом и соображал и разговаривал. Интересно, чем же это он думал?

Представьте банальную ситуацию:

– Ешь, золотко!

– Я сыт, мама.

– Это – за папу! Это – за маму! Это – за бабушку! Это – за дедушку! Это – за дядю Жору! Это – чтобы девочкам нравиться!

– Ешь! Разве ты не хочешь быть хорошим мальчиком? А!!!?

Как может человек при таком воспитании быть здоровым? А вас разве воспитывали не так?

Общество ставит ребёнку множество запретов, правил, предписаний...

Фактически всё в жизни ребёнка расписано окружающими его людьми: что такое мальчик, как должна вести себя девочка (в 5, 16, 25 и т.д. лет), что такое хорошо и что такое плохо, о чём надо думать, а о чём вообще и говорить вредно и т.д. Скажите, а куда деть свои собственные индивидуальные телесные потребности?!

У человека, живущего в современном «цивилизованном обществе», остаётся только один выход, – затолкать индивидуальные природные потребности в глубь пространства своего физического тела, спрятать своё личное в самой сердцевине своего внутреннего мира. В результате у ребёнка формируется глубинный личностный и физический раскол.

Внешне он вынужден быть абсолютно таким, как все, а всё своё индивидуальное он вынужден хранить внутри самого себя. И из единого человека в результате подобного воспитания формируется два человека. Один – человек для других, а другой (внутренний) – человек для себя. Но ведь это классическое описание шизофрении (расщепление личности)!

Представьте: человеку хочется пукнуть – нельзя, неприлично. Приходится подавлять телесные желания. В результате – хронические запоры! Человеку хочется высказать своё личное – нельзя, не соответствует общепринятому. Вот и приходится напрягаться и удерживать свои слова внутри своего собственного пространства. Именно отсюда берёт свои корни внутреннее болботание и абсолютно все телесные напряжения. Вспомните: «Когда мне хочется есть – я ем! Когда мне хочется спать – я сплю!».

У нас как великое достижение преподносится богатый внутренний мир, заполненный хаосом противоречивых мыслей, образов, чувств, желаний и т.д. А между тем с другой точки зрения, пространство здорового человека – пустотно. У здорового человека есть одна единственная актуальная для него в данный момент мысль и больше ничего, – нет ничего противоречащего друг другу. У здорового человека – внутренний мир и внешний мир всегда одинаковы!

Так как современное цивилизованное общество – это общество болтунов, вся жизнь которых построена на словоблудии, то давайте начнём проработку своего энергетического пространства с проработки нашего языкового инструмента.

Упражнение «Тарабарщина»

1. Сядьте и расслабьтесь.

2. Глаза желательно закрыть.

3. Отпустите все свои слова. Попробуйте словесно выпустить наружу всё, что рвётся из вашего внутреннего пространства. Отдайтесь потоку слов.

4. Если из вас начнёт выходить поток ругани и матерщины, а вам это не очень приятно, то можете высказывать всё в форме детской тарабарщины (ака-пана-глдя-фали-пасижара и т.д.). Но всё же желательно выпускать все свои внутренние слова именно в той форме, в которой они стремятся проявиться.

5. Выговаривайтесь вслух до ощущения законченности процесса.

6. Некоторое время (10-15 минут) посидите в тишине и неподвижности.

7. Ощутите своё физическое тело. Встряхнитесь всем телом. Откройте

глаза. Делайте данное упражнение (желательно вечером) регулярно в течение 2-3 недель и на вас снизойдёт удивительная внутренняя тишина и умиротворённость.

На начальном этапе из вас может политься поток бранных слов, детский лепет, жалобные причитания. Не бойтесь: это происходит высвобождение всего когда-либо подавленного, и если вы продолжите регулярную практику, то со временем из вас польётся мелодичное пение, а затем на вас снизойдёт благая внутренняя тишина (естественно, на это может уйти пару недель тренировок).

Помните: «Всё всегда идет правильно!».

Полностью доверяйте процессу. Как есть – так и правильно.

Когда всё невысказанное вами будет вами реализовано, вы станете другим человеком. Человеком, познавшим внутреннюю гармонию и умиротворение. Если вы научитесь умению искренне высказывать вслух то, что накопилось у вас внутри, то многие ваши болезни растворятся.

Так как не всегда можно найти человека, которому можно открыть душу, то есть очень большой резон освоить следующую практику.
Упражнение «Открытие себя Творцу»

1. Вечером уединитесь. Попросите, чтобы вас никто не беспокоил.
2. Сядьте или встаньте, займите комфортное положение.
3. Расслабьтесь.
4. На первых порах желательно закрыть глаза.
5. Представьте себе собеседника (не надо представлять какой-либо визуальный образ, просто осознайте, что он есть).
6. Пусть слушающим вашу максимально подробную и максимально искреннюю исповедь будет Творец, Господь, Космический разум, ваше подсознание и т.д. Главное, чтобы вы осознанно выбрали ту безличную силу, которой вы смогли бы полностью довериться.
7. Начните вслух исповедоваться, каяться в грехах, искренне и во всей возможной для вас полноте высказывать абсолютно всё, что у вас на душе: страхи, желание, боль, сомнения, обиды, агрессию и т.д. Доверьтесь и полностью откройте слушающей вас силе.
8. Продолжайте свою исповедь до внутреннего ощущения законченности данного процесса.
9. После окончания исповеди некоторое время побудьте в молчании и неподвижности в той же позе, в которой вы исповедовались.
10. Понаблюдайте за своим состоянием.
11. Выполняйте данную практику регулярно вечером в течение как минимум 30 дней. Откройте себя Богу, и Бог откроется вам.

Регулярно исповедуясь подобным образом, вы добьётесь определённых результатов.

1. Вы научитесь высказывать всё, что у вас на душе.

2. У вас отпадёт зависимость от других людей. Вы сможете общаться с Богом напрямую.

3. Начнёт меняться ваш характер. Вы станете спокойным и умиротворённым.

4. Начнут проходить многие заболевания.

5. Исчезнут многие телесные напряжения.

6. Появится и начнёт крепнуть ваше доверие к миру.

7. Вы почувствуете, как какая-то внешняя сила оберегает вас.

8. Вы осознаете, что вас по жизни что-то ведёт.

А. Мень сказал: «Религия возникла как результат ослабления непосредственной связи человека с Богом». Вот вы и учились исповедоваться непосредственно Богу, а не его «наместникам» на земле. Зачем вам нужны посредники? Разве не лучше стать самодостаточным и совершенствовать свой личный контакт с Творцом?

Регулярно исповедуясь (полностью открываясь) миру, вы не будете накапливать переживаний.

«Отдай всё Богу!» И как следствие этого вы всё более будете жить в настоящем, а это и есть настоящая жизнь.

Кроме того, высказывая всё Творцу, вы можете быть уверены в том, что тайна исповеди будет непременно соблюдена, что никто не использует вашу открытость в своих корыстных целях.

А разве есть кто-нибудь более всесильный, чем Творец? Что могут сделать посредники? Попросить за вас (смех, да и только) Бога? Разве не правильнее установить и непрерывно совершенствовать свою личную связь с Творцом?

Всему этому вы научитесь, добросовестно выполняя предыдущее упражнение.

Поймите, человек не может жить без веры. Человек должен верить. Но он должен сам выбирать, во что он хочет верить. Если не верить, что есть что-то таинственное и непостижимое, то вся жизнь сведётся к тому, чтобы поесть, поспать, совокупиться, опорожнить кишечник. Мы не просим вас верить нам. Вы просто попробуйте выполнять те упражнения, которые мы вам рекомендуем. Упражнение «Как можно молиться»

Попробуйте в течение 2-5 недель читать данную молитву:

«Господи, дай мне силы бороться с тем, что я должен изменить. Господи, дай мне терпения, смирения с тем, чего я менять не должен. И дай

мне Господи мудрости, отличить одно от другого».

1. Выучите текст молитвы.

2. Уединитесь.

3. Произносите молитву вслух.

То, что мы говорим про себя – это наше внутреннее. То, что мы говорим вслух – это диалог с внешним.

4. Произносить молитву необходимо следующим образом:

Произносите: «Господи!» и ждёте, пока на ваше обращение придёт ответ в виде каких-либо телесных ощущений (не напрягайте логику, а действуйте иррационально).

И только получив ответ на свою фразу, произносите фразу следующую: «Дай мне силы бороться с тем, что я должен изменить».

И снова в немом вопрошении ждёте ответ на свой посыл (когда придут силы).

То есть вы произносите вслух свою просьбу, обращение, а затем дожидаетесь ответа в виде телесных ощущений на свою мольбу.

Посыл –> отдача. Отправления –> получения. В таком ключе выполните всю молитву.

Дело в том, что мы как-то забываем, что любое наше действие, в том числе и молитва, выполняется для достижения какой-либо цели.

Действие становится бессмысленным, если вы отказываетесь от его результатов, если вы не пытаетесь осознать результаты своего действия.

Произнесли смысловую фразу – дождитесь на неё ответа, и только затем произносите следующую фразу и т.д. Что толку молить, не пытаясь услышать ответ на свою мольбу?

С детства нас приучают соотносить всю свою жизнь с чем-то внешним, делают зависимыми от наличия или отсутствия внешнего окружения. Чтобы узнать, плохой я или хороший, умный или дурак, прав я или не прав, нам необходимо спросить об этом окружающих нас людей. В результате человек совершенно не умеет быть самодостаточным, и для ощущения собственной полноценности вынужден всю свою личную жизнь соотносить с мнениями о ней окружающих его людей.

Все мы хотим свободы. Но можем ли мы, учитывая наше воспитание, вообще хотеть её?

Однажды одна молодая семья провела любопытный эксперимент. Полностью домашний кот был вынесен на улицу. Домашний питомец испытал настоящий шок, оказавшись на широком просторе и будучи полностью предоставлен самому себе. Он был не в силах сдвинуться с места и только и делал, что жалобно мяукал. За всё время эксперимента кот

так и не смог сдвинуться с места.

Всё наше воспитание – это сочетание внешнего кнута и внешнего пряника. И оказавшись наедине сам с собой, человек, как правило, не знает, как распорядиться, казалось бы, столь желанной свободой, и с крайним нетерпением ждёт любого внешнего сигнала, который бы указал ему, что же сейчас нужно делать. Имея же свободу, человек, как правило, ощущает потерянность и страх перед неизвестностью и одно-единственное желание: «Скорее бы появился ещё кто-то из людей и указал, что мне нужно сейчас делать». Конечно, любому обществу выгодно, чтобы все его члены чувствовали как можно большую зависимость друг от друга. Но как же быть со своим личным? Как стать самодостаточным? Можно ли этому научиться? Без сомнения, можно и нужно!

Необходимо понять, что всё, чем мы являемся, – есть результат определённой тренировки, результат соответствующего воспитания. Осознав этот факт, мы, без сомнения, понимаем, что вполне возможно изменить самого себя. Результатом же подобного самопрозрения явится чёткая и ясная внутренняя цель: «Мы обязаны воспитать себя сами! Нам необходимо стать творцами самого себя и всей своей жизни!»

С самого рождения нас учили искать признание в глазах окружающих и именно этому посвящать всю свою жизнь. И что?! А то, что в результате подобного воспитания мы полностью зависим от других людей и совершенно не можем быть наедине с самим собой. Но! Если нам дано индивидуальное и неповторимое физическое тело, обособленное от других физических тел, то, наверное, и жизнь наша должна быть индивидуальной, неповторимой, уникальной.

Наша прямая обязанность – это быть безупречным перед самим собой, во всём соответствовать своим уникальным природным данным. Упражнение «Кто я?»

1. Сядьте и расслабьтесь.
2. На первых порах желательно прикрыть глаза.
3. Спросите себя: «Кто я?»
4. Дождитесь ответа, пришедшего из ваших глубин.
5. Дождавшись ответа, снова спросите себя: «Кто я?»
6. Снова дождитесь ответа и т.д.
7. Продолжайте практику в течение 15-20 минут.
8. Практикуйте ежедневно в течение 2-3 недель. (Кто я? – Мужчина. – Кто называет себя мужчиной? – Я. А кто я? Кто называет себя человеком? Кто наблюдает за телом? Кто мыслит? Кто чувствует? Кто наблюдает? и т.д.)

Регулярно и старательно делая данное упражнение, вы поймёте, что есть осознающее «я», а всё остальное всего лишь роли, в которые играет ваше «я».

Вы научитесь отделять своё «я» от действий, которые ваше «я» осуществляет, и от инструментов. которыми ваше «я» пользуется. (Кто думает? Я! Кого называют данным именем? Меня! Кто обиделся? Я! И т.д.)

Отделив своё «я» от ролей, в которые оно играет, от действий, которые оно совершает, вы сможете стать магическим актёром на сцене жизни.

Вы научитесь смотреть на себя со стороны в любом своём действии, в любом своём внутреннем процессе. А это значит, что не роли будут играть вас, а вы будете осознанно выбирать и внутренне контролируемо играть нужные вам роли.

Увидеть что-либо со стороны – это уже получить свободу входить туда или же выбрать что-то другое. Кто болеет? – Я! (есть болезнь, и есть «я», которое может выбрать болеть, или не болеть). Упражнение «Определение внутренней цели»

1. Сядьте и расслабьтесь.

2. На первых порах желательно прикрыть глаза.

3. Спросите себя: «Чего я хочу?»

4. Дождитесь ответа на поставленный вопрос. Желательно пассивно и ненапряжённо, в режиме внимательного ожидания, позволить ответу самому прийти из недр вашего сознания. Если человек не осознаёт, чего он хочет, то как он может управлять своей жизнью? Какая разница, куда идти, если нет цели пути? «Жизнь – есть древо желаний» (Библия).

5. Спросите себя: «Для чего я этого хочу? Зачем я этого хочу?»

6. Дождитесь ответа.

Данные вопросы помогут вам осознать цель своего желания.

Сначала наши предки, а теперь и современные психологи пришли к однозначному выводу, что человек ищет не какие-либо материальные вещи, а определённые внутренние состояния. Человек чувствует, что ему чего-то не хватает для ощущения внутреннего комфорта, и пробует через определённые материальные вещи, через определённые действия достичь комфортного внутреннего состояния. Беда только в том, что большинство людей путают средство (вещь или определённое действие) с целью (достижение желаемого внутреннего состояния).

– Чего я хочу?

– Машину!

– Для чего, зачем я её хочу?

– Чтобы пользоваться успехом у женщин!

– Зачем мне пользоваться успехом у женщин?

– Чтобы чувствовать себя супермужиком!

Вот и получается, что настоящая цель данного желания ощутить себя супермужиком, а машина – лишь инструмент в достижении данного внутреннего состояния. И абсолютно любая материальная вещь – деньги, дом, жена, слава (и это в том числе) – всегда необходима для достижения определённого внутреннего состояния.

И осознав истинные цели своих желаний, мы можем напрямую сосредоточиться на приобретении необходимого нам внутреннего состояния. А это сделает нас практически независимыми от внешних вещей и подарит нам ощущение благополучия и самодостаточности.

Для того чтобы ощутить себя супермужчиной, совсем не обязательно иметь машину и пользоваться успехом у женщин. Достаточно всего лишь потренироваться, чтобы вызывать у себя это внутреннее состояние. А для этого вам никто, кроме вас самого, не нужен. И как ни странно, внутренне ощутив себя супермужчиной, вы заимеете и много женщин.

7. Представьте себе максимально подробно, как вы осуществляете желаемое для вас действие.

8. Внимательно фиксируйте возникающие у вас в момент вашего представления ощущения. Если ощущения вам приятны, то это – истинное желание. Если же при представлении возникли неприятные ощущения или пустота, то это – не истинное для вас желание.

9. Ещё раз максимально подробно проиграйте в своём воображении желаемое вами действие. При этом представьте, что вокруг нет вообще никого из людей и никто никогда не узнает об этом вашем действии. Если в результате такого представления весь смысл данного действия для вас полностью пропадёт и оно перестанет вам доставлять радость – значит, это действие для других, проживание чужой жизни.

Если же, несмотря на то что никто не увидит вашего действия и никогда о нём не узнает, вам всё равно очень приятно выполнять его и оно окрыляет вас, то это – ваше истинное желание, так как его вы делаете для самого себя. А значит, вы должны без колебаний взяться за его действительное осуществление.

Милостыня, даваемая для показухи, – это показуха себя, а не помощь другому. И только те действия, которые вам очень хочется осуществить, несмотря на то что о них, быть может, никто не узнает, – ваши истинные личные действия, так как их вы хотите осуществить для себя самого. Милостыню надо давать по зову сердца, а не для того, чтобы другие оценили ваш жест.

Регулярно выполняя упражнение, вы научитесь: 1) осознавать свои желания, 2) осознавать цели своих желаний, 3) осознавать желаемые для вас внутренние качества, 4) отличать «жизнь для других» от «жизни для себя».

Упражнение «Самопохвала»

В течение 10-15 минут искренне хвалите себя за каждое сделанное вами действие.

Встал с кровати – «Молодец!», надел тапочки – «Умница!», чихнул – «Какой молодец!» и т.д.

Как бы глупо на первый взгляд ни выглядело данное упражнение, но, выполняя его регулярно, вы сможете научиться хвалить самого себя, стимулировать самого себя и освободитесь от необходимости искать похвалы со стороны других. Вы сможете окрылять самого себя, а это уже шаг на пути к полному самопринятию. А ведь все наши проблемы являются следствием самонепринятия, следствием нашей внутренней борьбы с самимсобой.

Упражнение «Умение видеть положительное»

1. Сядьте и расслабьтесь.

2. Закройте глаза.

3. Начните искренне хвалить то, что присутствует в вашем внутреннем пространстве.

Вы должны реально находить то хорошее, что присутствует в вашем внутреннем пространстве в данный момент. То есть необходимо научиться видеть то хорошее, что есть внутри вас.

Например: «Ой, какой интересный образ. Ах, какое приятное ощущение в носу. Какая приятная теплота в пояснице. Ах, какой элегантный внутренний звук» и т.д. Делайте данное упражнение вплоть до ощущения законченности данного процесса.

4. Откройте глаза и начинайте искать и искренне хвалить то хорошее, что присутствует в окружающей вас обстановке. Учитесь выискивать своим взглядом действительно приятное вам и искренне восхищайтесь им.

Если первая часть данного упражнения доставляет радость от общения с самим собой, то вторая часть – приносит восхищение окружающим миром.

«Человек не может быть абсолютно свободным от влияний, но он может научиться выбирать из окружающего его мира то, что действительно ему приятно». Научившись видеть хорошее в себе, вы научитесь наслаждаться самим собой. Научившись находить хорошее, приятное в любой окружающей вас обстановке, вы станете наслаждаться окружающим

миром.

Умение находить хорошее в любой окружающей обстановке – дома, на работе, в тюрьме, в больнице – позволяет везде быть счастливым и радостным. А хорошее, радостное настроение – это залог здоровья, огромной жизненной энергии и удачи.

Упражнение «Я тот, кто...»

1. Выйдите на улицу.

2. Внимательно осмотрите окружающую вас обстановку и выберите из неё то, что вам особенно приятно (допустим, лучик солнца, греющий лоб).

3. Скажите себе: «Я лучик солнца, греющий лоб». Ощутите себя тем, о чём сказали.

4. Через некоторое время опять внимательно осмотрите окружающую вас обстановку и найдите то, что вам в ней наиболее приятно и близко (допустим, старенький автобус, ползущий под гору).

5. Скажите себе: «Я старенький автобус, ползущий в гору».

Ощутите себя этим автобусом. Попробуйте быть кем угодно из окружающей вас обстановки. Главное, чтобы выбранный объект (дерево, листик, облако и т.д.) был вам внутренне приятен и радовал ваш глаз. Перевоплощайтесь во всё, что называете. Наградой вам станет умение на ходу получать радость от окружающего мира и способность подключаться к приятным вам внешним источникам энергии. Ещё один эффект данного упражнения – это выход из негативного состояния в состояние радости и парения. Упражнение «Искусство внутренней алхимии»

1. Выберете любое событие, действие, качество, черту характера и т.д.

2. Оцените выбранное одной из двух оценок: «плохо» или «хорошо». Например: страх, солнце, война и т.д.

3. Начните превращать выбранное вами: хорошо ! плохо ! хорошо! плохо... Чем больше превращений вы сможете осуществить, тем лучше.

Например:

– Какое яркое солнце (плохо).

– Зато всё вокруг прекрасно освещено (хорошо).

– В случае необходимости негде спрятаться (плохо).

– Значит, необходимо быть сильным и уверенным в себе (хорошо).

– Чтобы стать сильным, надо так много «пахать» (плохо).

– Зато можно научиться терпеливости (хорошо) и т.д.

Каждое следующее звено в данной цепи превращений начинайте со звена предыдущего. Учитесь умению взять что угодно и развить бесконечную цепочку превращений «плохо ! хорошо ! плохо ! хорошо и т.д.». Главное, искренне выискивайте то плохое или хорошее для вас лично,

что присутствует в том, что вы рассматриваете.

В качестве примера приведём китайскую притчу.

У одного старого китайца был любимый сын (хорошо). Но сын упал с лошади и сломал себе ноги (плохо). Всех мужчин забрали в армию, но сына старика из-за хромоты не взяли (хорошо).

Всем, у кого забрали сыновей, заплатили огромные деньги, а старику ничего не досталось (плохо). Из-за нехватки денег китаец вынужден был с утра до вечера работать на огородах и случайно нашёл мешок с золотом (хорошо). Так как мешок был очень тяжёлым, то, таща его в укромное место, китаец заработал грыжу (плохо). Пойдя лечить свою грыжу, старик наконец-то встретил настоящую любовь (хорошо) и т.д.

Попробуйте сами выдумывать подобные бесконечные истории превращений «плохо» в «хорошо» и наоборот. Главное, чтобы каждое следующее звено начиналось с того места, где закончилось звено предыдущее. Используйте для данной алхимии свою собственную жизнь, и наградой вам станет выход за пределы оценок «плохо» и «хорошо». А значит, вы обретёте ровное, гармоничное состояние, которое является очень важным для стабильного накопления внутренней энергии, личной силы. А личная сила – ключ ко всем возможностям!

С детства нас учат полностью соответствовать общественным нормам: что можно делать, а чего делать нельзя; что можно говорить, а о чём говорить нельзя; о чём можно думать, а о чём даже и думать не стоит. В результате мы вынуждены постоянно подавлять все те свои внутренние импульсы, которые не соответствуют общепринятому. Как следствие этого процесса – постоянный рост телесного, мышечного напряжения. И правда, каким образом можно удержать внутри себя то, что рвётся наружу? – Только приложив очень большое усилие для того, чтобы удержать это внутри себя (в том числе напрягая те или иные мышцы тела). И что же мы имеем в результате подобного образа жизни?

Это – хроническое психическое (нельзя выпустить наружу то, что не принято в обществе) и телесное (напряжение психики вызывает напряжение той или иной области тела) напряжение. Именно отсюда берут свои истоки массовая истерия и массовый психоз.

Вы видели в городе хотя бы одного спокойного и расслабленного человека? А откуда ему здесь взяться! Ведь кругом столько глаз и ушей, что необходимо постоянно и напряжённо следить за тем, как бы не сказать или не сделать чего бы то ни было, не соответствующего общепринятым нормам.

Вот это-то постоянное изматывающее внутреннее напряжение и

является причиной крайней нервозности, взвинченности подавляющего большинства городских жителей (достаточно безобидной искры, чтобы вызвать «вселенский пожар» и страшные проклятия). А ведь давно известно, что чем сильнее и энергичнее (наполненность энергией) человек, тем труднее его вывести из себя!

Есть один смешной момент. Очень многие люди (особенно подростки) пытаются, казалось бы, протестовать против общепринятых норм: странная одежда, космические причёски кольца в носах и пупках, своеобразный сленг, на котором они разговаривают, экзотические действия, которые они выполняют (выгуливают, например, цыплят на поводке) и т.д. Такие люди всячески пытаются подчеркнуть, что они не такие, как все, хотят выделиться на фоне общей «серой массы».

Но на самом деле все их действия показушные и направлены на то, чтобы показать другим, что они чего-то стоят. Таким людям крайне необходимо, чтобы окружающие их люди заметили их и оценили, так как внутренне они ощущают себя незаметными и никчёмными. То есть все их действия направлены только на то, чтобы их заметили окружающие. Фактически это просьба о милостыне к той самой «серой массе», которую они, так сказать, осуждают. На самом деле они ощущают себя изгоями и очень хотят, чтобы общество наконец-то заметило, что они есть.

Их зависимость от общества и соответствующую направленность их действий очень легко осознать. Стали бы они делать пирсинг и тату, нестандартно одеваться, если бы этого никто и никогда не увидел? Однозначно – нет! А значит, они действуют не для самих себя, а для оценки со стороны окружающих. Фактически они стараются выделиться из толпы только для того, чтобы быть принятым в эту толпу.

Кстати, вам, наверное, будет интересно понять, зачем вообще люди пользуются зеркалом. Зеркало – это всегда взгляд на самого себя со стороны, взгляд с позиции того, как я выгляжу в глазах других. Фактически, глядя в зеркало, мы неосознанно (как правило) отчуждаемся от самих себя и смотрим на себя как бы со стороны, с позиции постороннего свидетеля. Зачем было бы смотреть на себя со стороны, если бы мне было всё равно, как я выгляжу в глазах других?

Вдумайтесь! Без зеркала мы не можем видеть себя, а можем полагаться лишь на своё внутреннее самоощущение: удобно ли мне в этой одежде, тепло или холодно, дышит ли тело и т.д. Внутреннее самоощущение – это всегда бытие «в самом себе» «самим собой».

Взгляд со стороны на самого себя – это всегда самоотчуждение и попытка взглянуть на себя со стороны окружающих.

Именно поэтому во многих магических школах людям запрещали пользоваться зеркалами. Их учили полагаться на самого себя, а не на взгляды окружающих.

И ещё такой момент: протестуя против чего-либо, мы вынуждены себя соотносить с тем, против чего мы протестуем. Мудрёно? Сейчас объясним. Человек, который хочет быть богатым, ощущает себя бедным. А иначе, зачем ему стремиться к богатству? Человек, который хочет быть заметным, ощущает себя незаметным. А иначе, зачем ему стремиться выделиться?

Наше мышление всегда двоично. Чтобы «понять» позитив, мы обязаны сравнить его с негативом. Не существует понятия «плохо» без понятия «хорошо» и наоборот.

Ещё в древности был известен символ «инь-ян». Но кто умеет пользоваться этим символом? А между тем работа с ним вам может дать очень и очень многое.

1. Одна противоположность не может существовать без другой: богатство – бедность, заметность – незаметность, внутреннее – внешнее, плохо – хорошо и т.д.

2. Когда снаружи одно, то внутри доминирует его противоположность. Другое дело, что это, как правило, не осознаётся.

Осознаёт ли стремящийся к богатству, что ощущает себя бедняком? (а иначе, зачем хотят быть богатыми). Откуда он узнал, что он не богат?

Осознаёт ли ругающий кого-то, что он ощущает себя правым? Откуда он узнал, что он прав? Может ли существовать «прав» без «не прав»?

Осознают ли протестующие против общепринятого, что они ощущают себя частью того, против чего они протестуют? Может ли существовать протест без принятия?

3. Мы всё время вынуждены сравнивать противоположности, становясь поочерёдно то на один, то на другой полюс.

Если же мы этого не осуществляем осознанно, то это происходит автоматически, неосознанно. Таков закон: «Дойдя до своего края, любой процесс переходит в свою противоположность». Происходит процесс, который психологи окрестили «маятником».

Человек всю свою жизнь копивший, как правило, профукивает всё это для того, чтобы опять почувствовать себя бедным. Как можно захотеть быть богатым, не ощущая себя бедным? Парадоксально? Да вся наша жизнь – это одни сплошной парадокс.

Но на самом деле, то, что мы воспринимаем как противоположности, мудрые воспринимают как две половинки (взаимодействующие) одного целого.

Тот, кто воспринимает всё, как противоположности, имеет лишь напряжение, борьбу, агрессию, раздробленность. Тот же, кто воспринимает всё целостно, взаимодополняюще, имеет целостность, гармонию, неуязвимость, мир.

Выше мы очень много говорили о глубочайшей взаимосвязи между телом и психикой, о том, что любое психологическое подавление выражается в напряжении того или иного участка физического тела. Теперь настало время ознакомиться с этим фактом на реальном опыте.

Сейчас мы будем учить вас, как, воздействуя на те или иные участки своего физического тела, осознанно влиять на работу своей психики, как через тело можно выйти на самый глубинный контакт со своей душой, как, изменяя направления течения телесных энергетических потоков, можно формировать течение внешних событий.

Тело – это самое стабильное образование из всех многочисленных систем нашей конструкции. Тот факт, что физическое тело в нашем восприятии осознаётся как самая стабильная и самая плотная конструкция, делает его идеальной точкой отсчёта.

В разные времена, в разных цивилизациях люди пробовали выбрать за личную точку отсчёта различные области многомерной человеческой системы: постоянное повторение одного и того же звука, осознавание каждого своего дыхания, выполнение в каждый момент времени взятого на себя этического, морального принципа, постоянная концентрация на божестве и т.д. В ходе многочисленных экспериментов, с нашей точки зрения, наибольшего успеха добились те практикующие, которые за личную точку отсчёта брали само физическое тело. Что же такое личная точка отсчёта? Почему необходимо иметь «личную точку отсчёта»? Давайте поясним это на простом примере.

Когда человек приходит в настоящую христианскую традицию, то первым делом ему дают набор правил (десять заповедей), которыми он обязан ежесекундно следовать. Повторяем: ежесекундно следовать во всём десяти заповедям.

Когда человек вступает на восьмеричный путь настоящей индусской йоги, то на первой ступени он обязан ежесекундно, в любой ситуации соблюдать строго определённые правила (яму и нияму).

Когда человек приходил в храм боевых искусств, то на него первоначально возлагался свод постоянных, строго определённых обязанностей. На основе всех вышеприведённых примеров мы постарались вскрыть факт, который, как правило, никем (за редким исключением) не освещался. А именно, что все настоящие традиции формировали у

человека личные точки отсчёта.

Что же такое личная точка отсчёта? Личная точка отсчёта – это осознанно взятое на себя обязательство, которому человек обязуется следовать денно и нощно. Фактически – это осознанно выбранная цель, следовать которой человек пытается в каждый момент своей жизни. «Цель жизни – жизнь с целью!»

Современные люди, как правило, не имеют осознанно взятой на себя цели жизни, и поэтому вся их так называемая жизнь – хаос и пустота. Как любил говаривать Г. Гурджиев: «Человек ничего не может делать – с ним всё просто случается!». Человек может делать что-либо только тогда, когда осуществляемое им внешнее действие преследует осознанно выбранную им внутреннюю цель. Действие – это всего лишь средство, инструмент, чтобы достичь поставленной цели. Если же человек делает что-либо, не имея осознанно выбранной цели этого действия, то фактически это не человек делает действие, а действие делает человека. И вся жизнь человека, не имеющего осознанной цели, – это путешествие «щепки на ветру», «куда ветер – туда и дым».

Если мы не имеем осознанно взятых на себя внутренних целей, то вся «наша» жизнь – это выполнение внешних, чужих целей. Нам сказали: «Сникерсни!» – мы и сникерснули. Жрать захотелось – вот и пожрал. В штанах зачесалось – время телиться и т.д.

Весь окружающий нас мир – это сумма различных желаний, внушений, потребностей. И если человек не имеет ничего своего, осознанно выбранного внутреннего, то он обречён быть пешкой на чужих шахматных досках: других людей, природных стихий, животных инстинктов.

У человека, не имеющего своей цели, есть возможность найти человека, у которого эта цель есть. Вот именно этим и занимаются так называемые духовные искатели. Они осознают, что не имеют цели жизни, и всячески стараются найти учителя, у которого эта цель есть. Всё, что им надо, – это найти убежище, тихую гавань, спрятаться за широкую папину спину, а то и залезть подальше от опасностей жизни под мамину юбку. Они не хотят жить свою собственную жизнь, принимая на себя ответственность за каждый свой шаг. А зачем учиться ходить, если можно больно упасть?

Обычные же люди находятся в ещё более плачевной ситуации, так как даже не хотят осознать тот факт, что у них нет осознанно выбранной цели жизни. А так как вокруг нас масса внешних влияний – толпы людей, природные явления, телесные инстинкты, то в разные моменты своего бытия «человек бесцельный» подпадает под различные влияния.

Мама послала в магазин. На улице встретил друга с бутылкой. По пьянке залез на Галку. Галка залетела – стал отцом. От горя начал пить – жена развелась. Вынужден платить алименты, а работы – нет. Вот и сидит такой «человек» и думает, а точнее, улавливает в своей «вольной головушке»: «Кто я? Где я? Что вообще, собственно, происходит? Жизнь, кажись, промелькнула, а жил ли я?» Естественно – не жил! «Человек бесцельный» – не живёт жизнь, это жизнь живёт «человека бесцельного».

Многочисленные же школы боевых искусств за личную точку отсчёта, как правило, принимали ту или иную область человеческого тела. Наиболее известным проявлением данного подхода служит настоятельная рекомендация ежесекундно ощущать центр своего живота, свой центр тяжести. Так как без телесного самоконтроля в реальном бою, да и в любой телесной ситуации, делать нечего, то попытка взять собственное тело за точку отсчёта прямо-таки напрашивается.

Какова же наша точка зрения по данному вопросу (а мы «крутые селезни»!)?

1. Самый худший вариант – человек вообще не имеет осознанно выбранной личной точки отсчёта. В принципе – это та хаотичная жизнь, которую ведут большинство современных людей.

2. Человек выбрал за личную точку отсчёта какой-либо принцип: «не сотвори себе кумира», «использование смерти как советчика», «освобождение от чувства собственной важности», «принятие ответственности за самого себя», «правдивость», отсутствие матерных слов, постоянное повторение мантры (одного и того же слова) и т.д. Такой человек всё более и более упорядочивает в первую очередь своё сознание, свой разум, и это хорошо. Но, как правило, подобный подход очень мало воздействует на наше физическое тело, а это уже немалый минус. Вспомните: большинство христианских священнослужителей имеют рыхлое и нежизнеспособное тело.

3. Человек, выбравший за личную точку отсчёта непрерывное ощущение какой-либо части своего физического тела, как правило, добьётся успеха в любой телесно-ориентированной деятельности, будет обладать отменным здоровьем и подвижностью тела. Минусом же в данном подходе будет крайне медленный прогресс сознания, интеллекта. И правда: «сила есть – ума не надо!»

4. Самым эффективным подходом, с нашей сточки зрения, будет наличие сразу двух осознанно выбранных внутренних точек отсчёта: 1) точка отсчёта на уровне сознания; 2) телесная точка отсчёта.

Мы не зря столько места уделяем освещению данного вопроса, так как

это – святое святых в любой истинной традиции. И, как правило, за пределами традиций об этом вообще не говорят. А большинство так называемых традиций об этом вообще не знают!

Без наличия непрерывно-стабильных осознанно выбранных внутренних точек отсчёта невозможна стабильность и целенаправленность жизни человеческой, невозможно стать хозяином, творцом своей жизни. Если уж на то пошло, у человека, не имеющего осознанно выбранной непрерывно-стабильной точки отсчёта вообще нет личного «я»! И это – не преувеличение. Первоначально наше «я», наша личность формируется в результате внешнего давления, внешнего воспитания (ребёнок и взрослые). В результате человек имеет личность, имеет «я», но это «я» ему абсолютно неподконтрольно, так как выстроено не им, а насильно внедрено в него извне воспитывающими его взрослыми людьми. Эта «первоначальная личность» фактически – сумма кусочков личностей воспитывающих нас взрослых.

Между тем каждый из нас не только подобен на других людей, но и имеет индивидуальное, уникальное физическое тело. И «правильная личность» должна максимально эффективно использовать свои уникальные природные данные. Личность должна быть выстроена самим человеком, основываясь на его уникальных природных данных. А это – уже штучный товар, и в магазине его не купишь.

Разве нас воспитывают во всём опираться на свои уникальные природные данные?..

А между тем: «Стадом в рай не войдёшь»; «Будда станет Буддой, когда ты станешь собой!»; «Не сотвори себе кумира!»; «Познай себя и познай других в себе!».

Разве нам дано индивидуальное, уникальное физическое тело, чтобы мы всегда и во всём были бы такими, как все?

Конечно, среди читателей нашей книги есть и те, кто называет себя «практиками», «крутыми бойцами» и т.д. Такие люди могут считать, что им не нужен умственный понос. Но! Вы хотите быть мастером или пушечным мясом, накачанным быком, которым управляет загребающий все результаты вашего труда пастух?

Мы думаем, что ответ для всех очевиден. Обращаясь же к сопливым теоретикам и прочим «большеголовикам», хотелось бы сказать: «Что толку от ваших «супермозгов», если у вас тело «дохлого скунса», «усохшего эмбриона»! Да и могут ли быть эффективными мозги, не вмещающиеся в ни на что негодное физическое тело? Человек обязан иметь максимально развитые им самим и тело, и сознание. И при этом абсолютно необходимо,

чтобы тело и разум гармонично работали друг на друга и объединялись в одно единое, гармоничное образование.

Со многими практикующими что-либо людьми бывает и так: вот сделал человек комплекс цигун, помолился, поспаринговал, а как только вышел на улицу, в толпу людей, в непогоду, так через 10 минут от его наработанного на тренировке состояния ничего кроме усталости и не осталось. Это происходит по следующим причинам.

1. Самое главное – он не имеет осознанно выбранных им стабильно-непрерывных внутренних точек отсчёта на уровне сознания и на уровне физического тела.

2. Не осознаёт, что вся наша жизнь – это и есть единственное поле для нашей тренировки.

Есть такой принцип: прежде чем что-либо осваивать, спроси себя, нужен ли тебе этот навык в повседневной жизни. И если не нужен, то осваивать данное умение не надо!

«Знание умножает печаль!». Представьте, что вы обладаете массой умений, но вам совершенно негде применить их в вашей обычной, повседневной жизни. Это не даст вам ничего, кроме ощущения собственной никчёмности и ненужности: так много знаю и умею, а применить – негде...

Именно поэтому человек, овладевший массой знаний, умений, навыков, но не имеющий возможности реализовать в своей жизни, чувствует себя гораздо хуже, чем человек, который: как знает – так и живёт. И правда, о чём грустить человеку, который имеет возможность воплотить в свою жизнь абсолютно всё, чего он хочет и что знает?

Какое же счастье может быть, если большинство своих знаний и умений я не могу применить? Зачем мне телепатия, если я пользуюсь сотовым? И т.д. Ну и будет у вас эта телепатия, как «не пришей кобыле хвост»! А сотовый-то выкинуть жалко! А не выкинешь – какая тогда потребность появится в умении говорить с другим телепатически?!

С удовольствием сообщаем: «Сам человек и является самым совершенным для себя инструментом!». Все внешние приспособления – это всего лишь наши внутренние способности, вынесенные вовне. Прибор никогда не может превзойти того, кто его создал.

С этой точки зрения, мы уже родились самодостаточными. Единственное, что необходимо для жизни – это быть живым! Наши инструменты – это наше тело, наши чувства, наше мышление и т.д.

Пользуясь машиной, например, мы атрофируем за ненадобностью свои ноги. Пользуясь телефонами и телевизорами, мы атрофируем за

ненадобностью телепатию и ясновидение.

Пользуясь таблетками, мы атрофируем за ненадобностью защитные способности своего организма. А ведь болезнь – это всего лишь сигнал, что надо что-то менять в своём привычном образе жизни!

Нам говорят: «Съел таблетку – и жри, что хочешь!». Ну и что с таким подходом мы будем иметь? – Непрерывно выискивающее всё новые и новые лекарства (старые будут переставать помогать, так как порочный образ жизни будет продолжаться) и жалобно хрюкающее о своей судьбе так называемое млекопитающее «homo sapiens». А по-нашему, так свинья – свиньей!

Упражнение «Формирование стабильного телесного самосознания»

Непрерывно в течение суток осознайте контакт той либо иной части вашего тела с твёрдой поверхностью.

Когда идёте или стоите, осознавайте каждый контакт своих стоп и опоры (земли, пола и т.д.).

Когда сидите, осознавайте соприкосновение тазовых костей и опоры (стула, земли).

Когда лежите, осознавайте соприкосновение какой-либо части своего тела с опорой (кроватью, полом, землёй).

Старайтесь, не перенапрягаясь при этом, удерживать своё осознание на контакте той или иной части тела с опорной поверхностью.

Если вы осознали, что ваше внимание отвлеклось от цели данной практики, спокойно возвратите его к выполнению упражнения.

Для начала попробуйте попрактиковать подобное осознание непрерывно в течение суток.

В любом случае вы получите очень ценный опыт.

Если результаты вас порадуют, то попробуйте непрерывно попрактиковать в течение 1 недели. На следующем этапе ваших тренировок попрактикуйте данную практику в течение 1 месяца. Регулярная практика данного упражнения может позволить вам заиметь стабильное телесное самоосознание (телесную точку отсчёта). В данной практике используется одна уловка, которая делает это упражнение максимально эффективным.

Наше физическое тело – самое стабильное образование, доступное нашему восприятию и поэтому нам гораздо легче созерцать его, чем какой-либо эфемерный объект (абстрактную идею, чувство, эмоцию и т.д.).

В свою очередь, наиболее легко и качественно мы всегда осознаём именно ту часть нашего физического тела, которая соприкасается с несущей поверхностью (землёй, стулом, полом, кроватью и т.д.).

Очень хорошо запомните следующее правило: любую телесную

практику, любую практику работы со своим вниманием необходимо строить от опоры.

«Дерево растёт от корней» (китайская мудрость). Дом начинается от фундамента. Импульс нашему осознанию даёт земля (опора). Область тела, контактирующая с несущей поверхностью, – начало (фундамент) построения любой практики.

Вышеприведённая практика позволит вам максимально эффективно и внутренне контролируемо развивать своё телесное самоосознание. А стабильное телесное самоосознание – ключ к любой деятельности, требующей включения физического тела.

Кроме того, наше физическое тело – это олицетворение нашего природного начала, а значит, является истоком всех наших жизненных сил.

Обращаем ваше внимание: для того чтобы на что-либо влиять, сначала необходимо научиться это максимально качественно осознавать, чувствовать.

Уясните и запомните следующую цепочку: 1) стабильное качественное осознание объекта! 2) умение влиять на данный объект.

Нельзя чувствовать в другом то, чего ты не можешь чувствовать в себе! Помните, что здание мастерства строится на мельчайших нюансах. Именно доскональное знание мелочей, малейших нюансов делает человека Мастером.

В данной книге мы акцентируем ваше внимание именно на тех мелочах (стройте осознание от опоры), которые и составляют основу любого мастерства. К сожалению, большинство книг умалчивает об очень важных нюансах описываемых в них практик. Большинство авторов просто не знают о них, так как не выросли в реальных мастеров, а просто делают себе саморекламу. Некоторая часть авторов осознанно не даёт нюансов, чтобы зарабатывать на учениках. Зачем нужен учитель, если книга написана как реальный самоучебник? А между тем именно акцентирование внимания читателя на основополагающих мелочах и последовательностях процесса определяют тот эффект, который будет получен от работы с данной книгой.

Конечно же, максимально эффективная практика всегда индивидуальна и требует личного контакта учителя (носителя того или иного навыка) и ученика (желающего овладеть данным навыком), но можно ведь попробовать написать максимально эффективный самоучебник, который хоть и не заменит полностью личного контакта, но всё-таки даст максимально возможный самообучающий эффект.

Упражнение «Осознанное формирование собственной личности»

Возьмите на себя обязательство общаться с любым живым существом «как равный с равным». Одномоментно осознавайте собственную уникальность и неповторимость и уникальность и неповторимость любого живого существа, с которым вы вступаете в контакт.

Формула данной практики: «Я = Тебе, Ты = Мне».

Попробуйте для начала непрерывно практиковать данное состояние сознания хотя бы раз в неделю.

В принципе же попробуйте регулярно находиться в данном состоянии сознания, постоянно-непрерывно, в любой обстановке, с любыми людьми, хотя бы в течение месяца. Этого срока будет минимально достаточно для того, чтобы вы осознанно сформировали у себя новую, максимально эффективную личность.

Если вам кажется, что мы даём крайне расплывчатые рекомендации, и вы не можете предметно понять, как данное упражнение претворить в жизнь, поясняем: в зачёт идёт только волевой акт.

1. Вы осознанно выбираете для себя строго определённый срок и то, каким вы хотите быть (берёте на себя обязательство 1 месяц постоянно-непрерывно общаться с каждым человеком «как равный с равным»). Это будет ваша цель, ваша внутренняя точка отсчёта.

2. В течение вами же определённого срока вы стараетесь непрерывно соответствовать взятым на себя обязательствам на практике.

Если в определённые моменты (очень часто) вы будете осознавать, что забыли о своих обязательствах, то спокойно сфокусируйтесь на выполнении поставленной перед собой задачи.

Помните, что на первых этапах подобной практики забывание своей внутренней цели практически неизбежно. Умение постоянно-непрерывно помнить о взятом на себя обязательстве – это та вершина, к которой можно прийти только после долгого и упорного труда.

Что же вы получите, старательно практикуя данное упражнение?

1. Вы заранее решаете, каким быть. Ставите осознанную цель.

2. Вы стараетесь беспрерывно, неуклонно соответствовать поставленной вами же цели на практике. Абсолютно уравновешиваете свои решения и действия. Большинство физических, психологических, энергетических проблем человека возникают именно из-за несоответствия его решений его же собственным действиям. Именно это является источником внутреннего конфликта, внутренней борьбы с самим собой. Какое может быть здоровье при борьбе с самим собой? Фактически человек только и делает, что занимается самоуничтожением. Откуда взяться самоуважению, если вы не выполняете собственных решений?

3. Так как вы осознанно выбрали, каким быть, то у вас появляется точка отсчёта. Теперь каждое своё действие вы можете соотносить с поставленной себе целью (соответствуете вы ей или нет).

4. Так как вы следуете только одному правилу – «как равный с равным», то ваша новая личность будет непротиворечива, цельна.

5. Так как вы следуете своей цели непрерывно в течение длительного срока (1 месяц), то у вас формируется новая привычка, новая личность, новая непрерывность, которую вы теперь сможете противопоставить своей старой личности.

6. Так как вы непрерывно стараетесь соответствовать осознанно выбранной вами внутренней точке отсчёта, то ваша осознанность, а значит, и способность управлять собственной энергией, будет непрерывно расти и развиваться. Вы будете всё больше и больше становиться хозяином самого себя.

7. Так как это вы выбрали, каким вам быть, то у вас будет полная власть над своей новой личностью (в отличие от людей, чью личность сформировали другие люди).

8. Так как вы практикуете состояние «как равный с равным, каждый равен всему остальному», то вы достигнете глубочайшего равновесия, гармонии между самим собой и окружающим вас миром. В результате вы, без сомнения, начнёте непрерывно ощущать «радость бытия», вдохновение, поддержку мира, удачу.

Дело в том, что очень многое зависит от того, какую именно цель вы себе поставили. Можно поставить любую цель, и все они при должной практике сработают.

Но! Однажды один негр в пустыне нашёл старую лампу. С интересом рассмотрев её, он сорвал печать с её узкого горлышка и освободил томящегося в лампе джина.

– Что хочешь ты за то, что спас меня? – спросил джин. – Загадай три желания, я их исполню.

– Я хочу быть белым! Хочу, чтобы во мне было много воды и чтобы меня окружало множество голых женщин!

Подумал-подумал джин и сделал негра... унитазом в женском туалете.

Поймите, что очень важно осознавать, чту именно наши цели делают с нами самими. Есть огромная разница в том, к чему стремиться.

Достижение состояния «как равный с равным» абсолютно уравновесит и сгармонизирует вас со всем окружающим миром, а всё остальное (здоровье, призвание, удача, чудеса) придёт как следствие.

Ведь все проблемы человеческие происходят от отсутствия

равновесия, гармонии между человеком и окружающим его миром. Фактически есть два основных состояния, в которых беспрерывно пребывает «человек обычный».

1. Мир есть – меня нет. Я ничтожный, никчёмный, худший, чем все. Это мышление проигравшего (нищего).

2. Я есть – мира нет. Я единственный, а всё остальное – ерунда. Это мышление победителя, царя всея земли.

И все люди, как правило, не выходят за пределы вышеописанных состояний. И как следствие этого то чувствуют себя полным ничтожеством, то раздуваются от излишнего самомнения. Человек «нищий» будет вечно хныкать и просить милостыню, в глубине души ощущая жалость к себе несчастному и страшно завидуя везунчикам. Вся жизнь такого человека – служение другим.

Человек «победитель» будет раздуваться от спеси, не видя ничего, кроме самого себя, и стараться всех заставить жить по-своему. Что, естественно, невозможно.

И в том и в другом случае налицо – конфликт. «Человек нищий» имеет конфликт с самим собой. «Человек победитель» имеет конфликт со всем окружающим миром (кому понравится угнетение со стороны другого?).

А любой конфликт – это потеря энергии! Может быть, сложно понять, для чего в нашей книге, посвящённой работе с энергией, мы «разводим философствование»?

Поясняем. Наличие силы, наличие энергии – это ещё не всё! Энергия усиливает всё, что есть в человеке. В том числе и вещи крайне разрушительные и вещи бесполезные.

Представьте: жил человек, все мечты которого были иметь много женщин. И имел этот человек 10 единиц силы. В результате энергетической накачки у этого человека образовалось 30 единиц силы. Догадайтесь, куда он направит приобретённый бензин?

А если человек ненавидит самого себя? Разве на благо ему пойдёт дополнительная энергия? Да он просто-напросто намного быстрей уничтожит самого себя. Или если он ненавидит весь мир? Ну, появится у него дополнительная энергия и что? Во-первых, дров наломает немалых, а во-вторых, «против мира – не попрёшь!». Чем сильнее ты ударяешь по миру, тем сильнее отдача.

Очень важно осознать: «умение гармонично управлять своей силой гораздо важнее её общего количества».

Вдумайтесь: какой частью от общего количества всей своей энергии вы реально можете управлять? Отсутствуют ли у вас внутренняя

противоречивость и конфликт с самим собой?

В любом случае старательная, непрерывная практика описанного выше упражнения позволит вам научиться стабильно, максимально эффективно накапливать свою энергию в любых социальных условиях, без всяких экзотических дыхательных техник и мастерского «стояния на ушах».

Упражнение «Расслабление нижней челюсти»

1. Возьмите деревянную пробку из-под вина.

2. Вставьте её в рот между зубами. Желательно, чтобы ваш рот в результате данной операции оказался максимально широко открытым.

3. Подержите вставленную между зубами пробку 5-10 минут. А затем освободитель от неё.

4. Цель данной операции – максимально расслабить мышцы вашей нижней челюсти, и поэтому пробка должна удерживать ваш рот в максимально доступном для вас положении.

5. Делайте данное упражнение регулярно в течение 1-2 недель.

P.S. Дело в том, что в связи со своей общественной жизнью очень часто мы не имеем возможности высказать то, что нам хотелось бы сказать. То наши внутренние слова не соответствуют общепринятым нормам, то они не имеют возможности выйти наружу, так как окружающие нас люди не дают нам и слова сказать, то наши комплексы не дают нам и «слова молвить». Короче, в силу различных обстоятельств очень часто мы вынуждены подавлять, оставлять невысказанными вслух те слова, которые нам очень хотелось бы сказать.

И каждый раз, когда мы запираем свои слова внутри себя, мы непроизвольно сжимаем свои челюсти, словно физически пытаемся не дать им выйти изо рта. А так как подобную операцию нам приходится выполнять очень часто, то у большинства людей хронически перенапряжена нижняя челюсть. Как следствие этого – болезни зубов и головные боли, особенно в районе лба.

Мышцы нижней челюсти одни из самых сильных мышц нашего тела, и поэтому их хроническое перенапряжение накладывает свой отпечаток на состояние всего нашего организма. Когда мы расслабим мышцы нашей нижней челюсти, то избавимся от очень многих как физических, так и психологических проблем. Да, да, в том числе мы избавимся и от кое-каких психологических проблем. Так как, сжимая челюсти, мы пытаемся удержать свои слова внутри себя, то, научившись держать свою нижнюю челюсть расслабленной, мы сможем научиться не бояться высказывать другим своё мнение.

Упражнение «Связь нижней челюсти со лбом»

1. Встаньте или сядьте.

2. Расслабьтесь.

3. Широко откройте рот.

4. Начните пальцами рук тянуть нижнюю челюсть вниз и одновременно максимально закатывайте глаза вверх, как бы стараясь увидеть переносицу.

5. Сохраните данное положение 10-15 секунд.

6. Затем расслабьтесь. Уберите пальцы рук от нижней челюсти и опустите глаза вниз. Побудьте в расслабленной позиции 30-40 секунд.

7. Снова повторите пункты 4-6.

8. Сделайте минимум 4 цикла «максимальное растяжение – расслабление».

Данное упражнение дополняет эффект упражнения предыдущего. Кроме того что оно расслабляет нижнюю челюсть, оно позволит вам на собственном опыте осознать связь между напряжённо сжатыми челюстями и мышцами лба. А именно осознать тот факт, что очень часто наши головные боли в районе лба бывают вызваны хроническим напряжением челюстей. И расслабив наши челюсти, мы можем навсегда избавиться от головных болей в районе лба.

Два вышеописанных упражнения были предложены вам для того, чтобы вы на собственном опыте убедились, что психика и тело – это единая цельная система. Любое психическое напряжение вызывает напряжение того или иного участка физического тела. А любое напряжение тела физического вызывает напряжение того или иного участка нашей психики.

Упражнение «Умение иметь дело с глупостью»

1. Сядьте перед включённым телевизором в любом комфортном для вас положении.

2. При помощи пульта найдите в телевизионном меню самую идиотскую, наиболее раздражающую вас программу (что является очень лёгкой задачей).

3. В течение как минимум 30-60 минут смотрите только самые глупые и наиболее раздражающие вас программы.

4. Очень внимательно наблюдайте за своим состоянием, отмечая малейшие его нюансы. Регулярно практикуйте данное упражнение до тех пор, пока вы не сможете смотреть всё что угодно, испытывая ровное, безэмоциональное состояние.

5. Цель данного упражнения – научиться бесстрастно, без излишних переживаний делать глупые, с вашей точки зрения, вещи в течение сколь

угодно длительного промежутка времени.

Данная практика научит вас эффективно и максимально качественно делать любую, даже самую глупую, работу. А ведь нам в нашей социальной жизни очень часто приходится выполнять предельно глупую, с нашей точки зрения, работу, и если мы научимся не переживать по этому поводу, то без сомнения сэкономим массу своей психической энергии.

Упражнение «Тренинг помехоустойчивости»

Вариант А

1. Выберите для разучивания наизусть любое незнакомое стихотворение, а ещё лучше пару абзацев из любой научной или художественной прозы.

2. Поставьте рядом с собой и включите на большую громкость магнитофон с любой раздражающей вас музыкой.

3. Начинайте разучивать наизусть выбранный вами кусочек текста.

4. Ни в коем случае не выключайте магнитофон до тех пор, пока полностью идеально не выучите наизусть выбранный вами текст.

5. Внимательно наблюдайте за своим внутренним состоянием.

В процессе данной тренировки стремитесь максимально быстро и качественно достигать своей цели невзирая на любые внешние помехи.

С того момента, когда любые внешние помехи перестанут вам мешать, для вас вообще не будет помех. А значит, вы научитесь в любых обстоятельствах непрерывно и максимально эффективно двигаться к своей цели. И вам для этого не надо будет уходить в монастырь или искать любое другое уединение.

Вариант Б

1. Включите телевизор.

2. Установите перед включенным телевизором, прямо на уровне экрана, какой-либо несложный рисунок. Желательно, чтобы листик с рисунком был небольших размеров и закрывал лишь маленькую часть телевизионного экрана. Лучше всего, если на небольшом листике будет нарисована небольшая (размером с монетку) цветная точка.

3. Сядьте перед включенным телевизором так, чтобы листочек с рисунком был между вами и экраном.

4. В течение 20-30 минут созерцайте исключительно нарисованную на листике точку. Ваша задача состоит в том, чтобы взгляд по возможности не выходил за пределы нарисованной точки.

5. Если ваше внимание отвлеклось от цели данной практики, не напрягаясь, верните его к созерцанию точки.

6. Одновременно осознавайте своё внутреннее состояние.

7. Цель данной практики будет достигнута, когда ваше внимание за всё заранее намеченное вами время не отвлечётся от созерцания выбранной точки, когда ваш взгляд за 15-20 минут ни разу не выйдет за пределы объекта созерцания.

Данное упражнение особенно необходимо тем людям, чья профессия напрямую зависит от умения удерживать качественную визуальную концентрацию в любых условиях (снайперы, шофёры, лётчики т.д.).

Вышеприведённые практики помехоустойчивости относятся к категории пассивных практик, так как телевизор и магнитофон не обладают собственным самосознанием, а следовательно, не могут выходить за пределы заложенных в них программ. В реальной жизни все гораздо сложнее!

Упражнение «Использование мелких тиранов»

1. Постарайтесь найти как можно больше людей, которые вас и «в грош не ставят», которые вас унижают и оскорбляют, которые стараются вами манипулировать.

2. Проводите с подобными людьми как можно больше времени. Выполняйте любые требования данных людей. Во всём соглашайтесь с этими людьми.

3. Внимательно наблюдайте за своим внутренним состоянием и, как бы трудно вам ни было, придерживайтесь намеченной линии: «Эти люди всегда и во всём правы!».

4. Практикуйте до тех пор, пока никто и никогда не сможет вам оскорбить и вывести из себя, пока вы не сможете максимально качественно выполнять любые, даже самые идиотские требования, пока вы не научитесь абсолютно принимать любую точку зрения.

Регулярная и качественная практика данного упражнения может позволить вам: не терять своей энергии в любых социальных ситуациях, вставать на точку зрения абсолютно любого человека, с эффективностью выполнять любую работу, научиться очень чётко осознавать текущие требования мира, осознать себя актёром, играющим множество различных ролей на сцене жизни.

Большинство цивилизованных людей непрерывно переживают по поводу: «Как я выгляжу в глазах окружающих? То, что я делаю – это глупо! Как же сильно меня унизили... Ах, как я вам показал, ах, каков я! и т.д.». И на все эти переживания уходит почти вся наша внутренняя энергия.

Современные психологи говорят: это свидетельствует о развитости нашего внутреннего мира. Но так ли это? Разве то, что наша психика расщеплена на множество частей, свидетельствует о нашей развитости?

Между тем, с другой точки зрения, у человека со здоровой и развитой психикой есть только одна-единственная осознанно выбранная им мысль, и нет больше ничего, что бы ей противоречило или не относилось бы к рассматриваемой теме. Есть такой медицинский термин: «центральная фиксация». Что же это?

При правильной концентрации на выбранном объекте все остальные объекты исчезают, а психика в этот момент – идеально расслаблена. У людей с плохим зрением все проблемы идут оттого, что кроме выбранного объекта они неосознанно стараются удержать в своём зрительном поле ещё массу других вещей. Всё это вызывает перенапряжение зрительных мышц, что в свою очередь ухудшает наше зрение.

То есть у правильно работающей психики есть только один осознанно выбранный объект концентрации и пустота вокруг этого объекта. «Правильный способ думать – это не думать вообще!»

«Сила есть – ума не надо!», но ведь верно и обратное: «Нет ума – есть сила!». Необходимо только понять, что это не значит, будто нет мышления, а означает, что есть только одна осознанно выбранная мысль и больше ничего.

Формула максимальной эффективности такова: «Пустота + объект концентрации!»

Кстати, если вспомнить русские народные сказки, то именно «дурачок» был самым эффективным и удачливым. Скажите, как умному можно выполнить следующее задание: «Пойди туда – не знаю, куда, принеси то – не знаю, что»?

А «дурак», шибко не думая, просто шёл выполнять это, на наш взгляд, совершенно безумное задание. И ведь выполнял же! А может, большинство наших проблем именно в наших мозгах?

А может, наша проблема в том, что мы настолько выпали из окружающего мира, что оказались пленниками собственного внутреннего пространства?

Нам говорят, что это свидетельство нашей развитости и цивилизованности. А может, именно в простоте и безыскусности наших предков и есть тайна силы?

Однажды учёные провели следующий эксперимент. Одной деревенской знахарке принесли горсть семян облучённых 1000-кратной дозой радиации и попросили излечить семена. Взяв горстку семян в свою грубую, работящую руку, бабушка что-то пошептала над ними. К изумлению учёных, когда они измерили радиационный фон данных семян, то признаков радиации выявлено не было.

– Скажите, бабушка, какова точная формула вашего заклинания, – молили учёные.

– Детки, а никакой формулы нет! Я просто попросила Бога помочь этим семенам!

Наш ум заставляет нас искать точные формулы, правильные ингредиенты, оптимальные последовательности действий, в принципе вся современная психология построена на этом. Но в этом ли дело? Сейчас толпы всезнающих психологов берут на себя роль мудрецов, но ведь, как правило, почти все они имеют проблемы с собственным телом и со своей психикой. Что же даёт им их умствование, кроме ничем не подкреплённого самомнения? А разве хотел Павел Глоба иметь 4 жены? Что ж тогда даёт такая сложная наука, как астрология?

А может, именно простота (чистота) внутреннего пространства и даёт человеку силу и мудрость?!

Давайте приведём ещё один пример:

Есть масса великолепных профессиональных стрелков, которые без труда выбивают 100 очков из 100 возможных. Но стоит их оскорбить, накричать на них, как у них начинают дрожать руки, и вся их меткость куда-то улетучивается. Они как бы проваливаются в свой внутренний мир, полностью выпадая из внешней реальности, и раз за разом прокручивают внутренний фильм с травмировавшим их эпизодом.

На данном примере мы постарались показать вам, насколько важно научиться сохранять в чистоте и спокойствии своё внутреннее психическое пространство в любой ситуации. Именно этому и были посвящены вышеописанные упражнения. Без подобных тренировок все ваши навыки улетучатся при малейшем столкновении с внешней реальностью.

В этом разделе мы уделим большое внимание тому, как то или иное положение нашего физического тела вызывает соответствующее психическое состояние.

Очень давно люди заметили, что определённое статическое положение нашего тела вызывает строго соответствующее этой позе состояние сознания. Путём длительных экспериментов, которые продолжались много тысячелетий, человечеством был накоплен огромный пласт знаний о том, как, приняв определённое положение тела, достичь желаемого в данный момент состояния сознания. Именно отсюда берут свои истоки асаны хатха-йоги, статические позы цигун, современная телесно-ориентированная терапия.

Есть позы тела, приняв которые, человек обеспечит себе качественный отдых. Принимая другие положение тела, можно очень быстро привести

свою психику в тонусное состояние. Между прочим, широко известное всем военнослужащим стояние по стойке смирно берёт свои истоки из очень глубокой древности, и при качественном исполнении приводит психику человека к готовности к любым неожиданным действиям.

Всех нас в школе учили поднимать правую руку, оставляя левую горизонтально лежать на парте. А ведь это тоже очень древний жест, который при правильной работе с ним может дать человеку способность логически чётко и ясно воспринимать свой внутренний мир, а также иметь упорядоченный контакт с миром внешним.

Наша беда в том, что, пользуясь в своей обычной жизни знаниями многих и многих поколений, мы даже не подозреваем об этом.

В этом мы очень похожи на дикарей, которые мобильным телефоном могут колоть орехи, а оружие последнего поколения использовать для ловли бабочек. Как и они, мы просто не осознаём, что, используя многие свои обиходные вещи другим способом, можно получить совершенно фантастические результаты, что, просто осознано изменив своё положение тела, можно кардинально изменить окружающую обстановку и т.д.

Существует два основных подхода к телесно-ориентированной практике.

1. Необходимо принять определённое статическое положение тела и просто находиться в нём в течение длительного промежутка времени. При данном подходе нет никаких рекомендаций и указаний, так как при длительном нахождении в неподвижном положении наше тело и психика будут вынуждены автоматически искать способы комфортного нахождения в данной позе. Единственным условием при данном подходе является длительное статическое нахождение в выбранной вами позе.

К плюсам данного подхода относятся: отсутствие надобности в точных инструкциях, обучение без использования ума (поза как бы сама обучает вас комфортному нахождению в ней), возможность на собственном опыте осознавать малейшие нюансы данного положения тела.

К минусам относятся: необходимость длительное время (30 минут – 1 час) неподвижно находиться в выбранном положении тела, необходимость терпеливо переносить неизбежно возникающие дискомфорты тела и психики, необходимость огромной целеустремлённости и наличие хорошего здоровья.

2. Второй подход телесно-ориентированной работы снабжает ученика огромным числом подробнейших инструкций: как держать колени, что делать с копчиком, в каком состоянии должны быть плечи, куда должен быть устремлён взгляд и т.д. Фактически – это максимально возможное

описание мельчайших нюансов принимаемой позы. При этом не меньшее значение имеет и то, в какой именно очерёдности должны осваиваться те или иные нюансы практики (допустим, сначала укореняем стопы, а лишь затем расслабляем колени). В данном подходе ученик вынужден всецело полагаться на опыт тех людей, которые до него работали с этой позой. А ведь это практически полное заимствование опыта других людей; при этом очень легко упустить собственную индивидуальность.

Допустим, что человек, мастерски освоивший данное положение тела, изначально был «здоров как бык», а ученик имеет множество внутренних заболеваний. И вполне возможно, что то, что сделало учителя здоровым, для ученика – смерть.

Однажды к одному великому лекарю пришёл на приём слепой. Внимательно осмотрев пациента, врач порекомендовал ему наложить на глаза коровью лепёшку.

Новый ученик лекаря внимательно слушал все рекомендации учителя и старательно их запоминал. И когда он узнал о полном излечении больного, то подумал, что овладел искусством излечения любого слепца.

Однажды, когда лекарь отлучился по делам, к нему на приём пришёл ещё один слепец.

Радостно потирая руки, ученик порекомендовал ему наложить на глаза коровью лепёшку.

Через несколько дней на приём к лекарю пришли возмущённые родственники слепца. В результате наложения коровьей лепёшки больной испытал ужасные боли в области головы.

Выяснив, кто дал пациенту такие рекомендации, учитель пришёл в ярость и жестоко избил своего ученика. А затем и вовсе выгнал его из дома. Напоследок сказав: «Идиот! Что для одного лекарство – для другого смерть!»

Поэтому при данном подходе к телесно-ориентированной работе крайне важны как квалификация учителя, так и абсолютная правильность и законченность даваемых вам инструкций.

С нашей точки зрения, лишь грамотное совмещение обоих подходов может дать оптимальный, максимально безопасный, эффект.

В процессе всей своей жизнедеятельности человек, как правило, занимает либо горизонтальную ориентацию в пространстве, либо вертикальную. И общий уровень нашей энергии, а следовательно, и вся успешность нашей жизни, напрямую зависит от того, насколько эффективно и качественно мы умеем вписываться в вертикальные и горизонтальные положения тела.

Умение качественно пребывать в вертикальном положении тела сделает вас максимально успешным в любой сфере социальной жизни. Умение же качественно пребывать в горизонтальном положении тела обеспечит вам возможность максимально качественного ночного, да и не только, отдыха, а при должной практике позволит вам также стать хозяином «мира своих снов».

Все позиции физического тела можно условно разделить на две категории: а) открытые позиции, б) закрытые позиции. Открытые позиции тела используются для максимально интенсивного энергообмена с окружающей средой. Закрытые позиции тела используются для накопления энергии, для защиты от внешних воздействий, для перераспределения энергии внутри системы.

Упражнение «Стояние столбом»

1. Встаньте лицом на север.

2. Ноги на ширине плеч, руки опущены по швам.

3. На первых порах глаза желательно закрыть.

4. Находитесь в данном положении от 30 до 45 минут.

5. В процессе выполнения данной практики в вашем теле, в различных его участках, будут возникать разнообразные телесные напряжения. Ваша задача состоит в том, чтобы позволить вашему телу вести вас. Позвольте вашему телу научиться чувствовать себя расслабленно и комфортно в данном положении. По мере практики все ваши телесные и психические напряжения от длительного пребывания в данной позе исчезнут, и вы сможете комфортно ощущать себя на протяжении всего времени занятий.

Упражнение считается освоенным, когда, находясь 30-45 минут в данном положении тела, вы вообще не испытываете никакого дискомфорта.

Практикуйте регулярно 4 раз в день по 30-45 минут за один раз в течение 30 дней.

Помните, что напряжения, возникающие на первых порах от пребывания в данной позе, вызваны телесными перестройками, направленными на достижение комфортности в данном положении.

Как только тело полностью адаптируется к данному положению, вы будете ощущать себя в этой позиции легко и комфортно. А между тем – это одно из доминирующих в жизни человека положений (лёжа-стоя; вертикально-горизонтально), и умение гармонично ощущать себя в такой позиции – ключ ко всей нашей социальной деятельности.

Упражнение «Освоение горизонтали»

1. Лягте на спину, головой на север.

2. Руки свободно вытянуты вдоль тела.

3. Глаза желательно закрыть.

4. Голова и туловище должны находиться на одной линии (подушки под головой быть не должно).

5. Отдайтесь телесному потоку. Позвольте всему, что возникает, быть.

6. Неподвижно находитесь в данном положении тела от 30 до 60 минут.

7. Тренируйтесь регулярно 1 раз в день как минимум в течение 30 дней.

8. Практика считается освоенной в тот момент, когда вы сможете комфортно неподвижно лежать на спине в течение 45-60 минут. Как и в предыдущем упражнении, на первых порах в вашем теле неизбежно будут возникать напряжения и вам будет очень хотеться двигаться. Не идите на поводу у желания подвигаться, и ваше тело будет вынуждено учиться комфортному пребыванию в данной позиции. Вы же просто пассивно созерцайте процессы и ощущения, возникающие в вашем теле. Как только ваше тело осознает, что у него нет выхода (вы остаётесь неподвижны), оно начнёт стремиться учиться комфорту в данной позиции. И обязательно наступит тот час, когда вы с лёгкостью сможете неподвижно лежать на спине в течение 45-60 минут.

Между прочим, позиция «лёжа на спине» в хатха-йоге считается самой главной позой и называется «поза трупа». Считается, что данная позиция тела позволяет достичь максимально возможного расслабления, и 1-2 часа непрерывного пребывания в данном положении заменяют 4-6 часов сна. Кроме того, именно из этой позиции легче всего осуществляется осознанное вхождение в свой сон.

Упражнение «Горизонтальная вертушка»

Данное упражнение желательно делать на гимнастическом коврике перед сном, а также утром сразу же после пробуждения.

1. Примите положение лёжа на спине, ноги на ширине плеч, руки свободно вытянуты вдоль тела ладонями вверх. Распределите своё внимание одновременно по всей поверхности контакта с ковриком (единое ощущение давления по всей задней поверхности тела от пяток до затылка). Вы уже делали подобную практику, когда старались непрерывно осознавать контакт той или иной части своего тела с несущей поверхностью. Дождитесь момента, когда вся площадь контакта спины и коврика будет восприниматься как сплошная, однородная поверхность.

2. Перевернитесь на правый бок. Вытянутую правую руку положите под голову так, чтобы голова лежала на мышцах плеча. Правая нога выпрямлена, левая нога – согнута в колене. Левая рука лежит на боку.

Осознавайте одномоментно всю поверхность контакта (правый бок – коврик) до тех пор, пока она не станет вами восприниматься как нечто однородное.

3. Перевернитесь на живот. Голова развёрнута правой щекой к поверхности. Ноги вытянуты на ширине плеч. Руки вытянуты вдоль тела. Воспринимайте одномоментно всю поверхность контакта до тех пор, пока в вашем восприятии она не начнёт восприниматься как нечто однородное.

4. Перевернитесь на спину. Примите положение, описанное в пункте 1. Равномерно распределите всё внимание по всей зоне контакта (задняя поверхность тела-пол). Дождитесь, пока вся зона контакта не станет в вашем восприятии абсолютно однородной.

5. Перевернитесь на левый бок. Вытянутую левую руку положите под голову так, чтобы голова лежала на мышцах левого плеча. Левая нога – выпрямлена, правая нога – согнута в колене. Правая рука лежит на правом боку. Равномерно распределите внимание по всей зоне контакта (левая поверхность тела – пол). Дождитесь, пока вся зона контакта не станет в вашем восприятии абсолютно однородной.

6. Перевернитесь на живот. Примите положение, аналогичное пункту 3. Равномерно распределите своё внимание по всей зоне контакта (передняя поверхность тела – пол). Дождитесь, пока вся зона контакта не станет в вашем восприятии абсолютно однородной.

7. Перевернитесь на левый бок. Примите положение, описанное в пункте 5. Равномерно распределите своё внимание по всей зоне контакта (левая поверхность тела – пол). Дождитесь, пока вся зона контакта не станет в вашем восприятии абсолютно однородной.

8. Перевернитесь на спину. Примите положение, аналогичное пунктам 1 и 4. Равномерно распределите своё внимание по всей зоне контакта (задняя поверхность тела – пол). Дождитесь, пока вся зона контакта не станет в вашем восприятии абсолютно однородной.

В процессе выполнения данного упражнения в первую очередь доверяйте своим ощущениям, пребывая в том или ином положении только до тех пор, пока вам это комфортно.

Старательная, регулярная практика данного упражнения наградит вас полноценным, глубоким сном со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Попытка одномоментного восприятия всей зоны контакта стирает все деформации, накопившиеся в контактирующей части тела.

Дело в том, что момент наивысшей релаксации психики воспринимается как ровный, одномоментный, всеобъемлющий фон. И

выполняя данное упражнение, мы по очереди релаксируем все стороны нашего физического тела.

Засыпание на левом боку активизирует тело и психику, согревает тело. И поэтому рекомендуется при сильном переутомлении и для того, чтобы согреться.

Засыпание на правом боку тормозит психическую активность, охлаждает организм. И поэтому рекомендуется в случае излишнего психического возбуждения и для того, чтобы охладить организм при излишней жаре.

Упражнение «Экстренное восстановление сил»

1. Лягте на живот, головой в направлении севера или востока.

2. Голову разверните в левую сторону, положив правую щёку на кровать.

3. Согните ноги в коленях и прислоните поднятые голени и стопы к спинке кровати. На ноги в холодную погоду желательно надеть тёплые носки.

4. На плечи, но не на шею, положите небольшую подушечку.

5. Находитесь в данной позе 30-60 минут. Данное упражнение позволяет максимально быстро и очень качественно восстановить свои силы при сильной усталости.

Так как в данной позе голеностопные суставы и стопы подняты вертикально вверх, это позволяет дать максимальный отдых ногам.

Поворот головы в левую сторону обеспечивает максимально эффективное и качественное торможение психической активности. Подушечка, оказывающая приятное давление на область плеч и лопаток, вызывает прилив энергии к данной области, и вместе с этим ощущение приятного тепла.

Упражнение «Защита от внешних негативных воздействий»

Если вы ощущаете внешнее негативное воздействие, то:

1. Лягте на живот.

2. Подожмите под себя колени обеих ног.

3. Обхватите голову руками, прикрыв ими область макушки.

4. Попробуй побыть в данной позе 15-30 минут.

Данное положение тела обеспечивает хорошую защиту от всех негативных внешних влияний.

Выполнять данное упражнение можно и на природе.

Упражнение «Сидеть, поджав колени»

1. Прислонитесь спиной к какой-либо опоре.

2. Прижмите колени к груди. Стопы пусть будут плотно прижаты к

земле.

3. Обхватите колени руками.

4. Посидите в данном положении от 15 до 40 минут.

Желательно выполнять данное упражнение на пустой желудок (не сразу же после еды).

Пребывание в данной позе защищает, даёт ощущение отдыха и накопления энергии, а также лечит многие заболевания пищеварительного тракта.

Естественно, единственным критерием правильности любой практики являются ваши внутренние самоощущения. Именно поэтому находитесь в той либо иной позе только до тех пор, пока вам в ней комфортно. Начинайте с очень маленьких периодов пребывания в выбранной позе (3-5 минут) и постепенно, в соответствии со своим самочувствием, удлиняйте время пребывания в выбранной позиции.

Упражнение «Ощущение корней»

1. Встаньте лицом на север.

2. Ноги расставлены на ширину плеч.

3. Руки свободно висят вдоль тела.

4. На первых этапах глаза желательно закрыть.

5. Перенесите всё внимание на зону контакта ваших стоп и несущей поверхности.

6. Равномерно распределите внимание по всей зоне контакта ваших стоп и опоры.

7. Дождитесь, когда вся зона контакта стоп и пола начнёт вами восприниматься одномоментно, как однородный фон.

8. На 5-10 секунд перенесите внимание на зону контакта ваших пяток и пола.

9. На 5-10 секунд перенесите внимание на зону контакта всех пальцев ваших ног и пола, включая подушечки стоп.

10. Поочерёдно переключайте внимание то на пятки, то на подушечки стоп и кончики пальцев ног (поочерёдно выполняйте пункты 8-9, 8-9 и т.д.).

11. Войдите в максимально комфортный для вас ритм подобных переключений.

12. Ваши стопы не должны физически отрываться от опоры. Вы, просто повинуясь своему внутреннему ритму, переносите внимание то на пятки, контактирующие с опорой, то площадь контакта подушечек стоп и пальцев ног с полом.

13. Теперь одномоментно на 2-3 минуты сосредоточьтесь на площади контакта с опорой и пяток, и подушечек стоп, и кончиков пальцев ног.

14. Через некоторое время вы осознаете, что площадь контакта ваших стоп и опоры имеет свой центр. По ощущениям он будет находиться около подушечек больших пальцев обеих ног. Китайцы называли данную точку «Сердце стопы». Вы же смогли обнаружить её самостоятельно, на собственном опыте.

15. Перенесите основное внимание на энергетические центры своих стоп. Удерживайте данную концентрацию 2-3 минуты.

16. Начните поочерёдно переходить в своём восприятии то к ощущению всей зоны контакта одномоментно (пятки, подушечки стоп, пальцы ног), то к ощущению центра данной зоны.

17. Поймайте оптимальный внутренний ритм данных переключений (плоскость – точка – плоскость – точка и т.д.).

18. В результате вы ощутите пульсацию. Ваши ощущения будут то распространяться по всей площади стоп, то собираться в центрах стоп.

19. Попрактикуйте подобные переключения до чувства законченности данного процесса.

Упражнение «Ощущение корня своего духовного центра»

1. Встаньте лицом на север.

2. Ноги на ширине плеч.

3. Стопы параллельны друг другу.

4. Руки вытянуты вдоль тела.

5. Глаза на первых порах желательно закрыть.

6. Одномоментно ощутите всю зону контакта ваших стоп (пятки, подушечки стоп, кончики пальцев ног) и опоры.

7. Ощутите центры ваших стоп («сердце стопы»).

8. Одномоментно удерживайте внимание на энергетических центрах обеих стоп (центр левой стопы и центр правой стопы).

9. Дождитесь момента, когда в вашем восприятии оба центра стоп станут восприниматься одинаково отчётливо, равновесно.

10. Через некоторое время между вашими ощущениями одномоментно центров обеих стоп возникнет третья точка. Это будет какое-то ощущение точно посередине между стопами обеих ног. Фактически это ощущается как нижний конец невидимого стержня, исходящего от вашей промежности (центр между задним проходом и половыми органами) к опоре.

11. Перенесите всё внимание на точку контакта своего центрального стержня с землёй. 2-3 минуты удерживайте концентрацию на этой точке.

Фактически – это корень всего энергетического тела человека. Если посередине человеческого объёма провести вертикальную ось, то данная точка – есть точка контакта нижнего конца этого центра с опорой.

12. Начните поочерёдно переносить внимание то на область своей промежности, то на точку контакта центрального энергетического центра с опорой.

13. Найдите максимально комфортный для вас ритм подобных переключений.

14. Практикуйте данные переключений до ощущения законченности данного процесса.

15. В результате вы отчётливо почувствуете свой незримый центральный стержень. В процессе подобных переключений у вас возникнут следующие ощущения: то вы будете ощущать, что промежность удлиняется и касается пола (точно посередине между вашими стопами), то вы будете ощущать, как вы подтягиваете нижний конец своего центрального центра к промежности.

Упражнение «Укореняющая сила – пружинящая сила»

1. Встаньте лицом на север.

2. Ноги расставьте на ширину плеч.

3. Стопы параллельны друг другу.

4. Руки свисают вдоль тела.

5. Глаза на первых порах желательно закрыть.

6. Одномоментно осознайте всю площадь контакта каждой ступни с опорой.

7. Осознайте энергетические центры своих ступней.

8. Ощутите то давление, которое ваши ступни оказывают на опору.

9. Осознайте, что давление, которое оказывают ваши ступни на опору, проходит сквозь неё и устремляется вглубь земли.

Можете помочь себе образом корней, вырастающих из ваших стоп.

Можно представить, что центр земли притягивает ваши ноги.

10. Попробуйте произвольно изменять длину своих корней, делая их то длиннее, то короче.

11. Найдите максимально комфортную для вас глубину укоренения.

12. Задержитесь на некоторое время на этой глубине (3-5 минут).

13. Попробуйте укорениться, используя силу тяжести только одной левой стопой.

14. Укоренитесь только одной правой стопой.

15. Укоренитесь двумя стопами одновременно.

16. Осознайте нижний конец своей центральной оси.

17. Попробуйте укореняться нижним концом своей центральной оси. Произвольно меняя глубину укоренения, найдите для себя максимально комфортную глубину.

18. На некоторое время удержите нижний конец своей центральной оси на этой глубине.

Упражнение «Осознание пружинящей силы»

1. Встаньте лицом на север.

2. Ноги на ширине плеч.

3. Стопы параллельны.

4. Руки вытянуты по швам.

5. Глаза закрыты.

6. Одномоментно осознайте всю площадь контакта каждой своей ступни с опорой.

7. Осознайте энергетические центры своих ступней.

8. Осознайте, что есть сила, которая отталкивает ваши ступни от опоры.

9. Не отрывая ступней от пола, удерживайте внимание на силе, отталкивающей ваши ступни от опоры.

10. Осознайте, как эта сила начнёт подниматься вверх по вашим ногам.

11. Позвольте данной силе подняться до самой макушки вашей головы.

12. Пропустите отталкивающую силу через свою левую ступню, вверх по своей левой половине тела, вплоть до левой вершины черепа.

13. Пропустите отталкивающую силу через свою правую ступню, вверх по своей правой половине тела, вплоть до правой вершины черепа.

14. Осознайте нижний конец своей центральной оси.

15. Осознайте силу, отталкивающую нижний конец вашей центральной оси от опоры.

16. Пропустите отталкивающую силу от нижнего конца своей центральной оси вверх, вплоть до вершины своего кокона (чуть выше макушки).

Все приведённые выше упражнения, работающие с развитием стабильного ощущения укоренения, имеют исключительно большое значение. Не зря же древняя мудрость гласит: «Дерево растёт с корней!»; «Сначала строится фундамент и только затем возводится дом!».

Все боевые искусства сначала обучают ученика умению максимально эффективно укореняться. Данное умение позволяет:

1) наладить осознанный, устойчивый контакт с землёй;

2) сформировать ощущение как физической, так и психологической устойчивости;

3) выводить через стопы в землю абсолютно всю грязную, негармоничную, разрушительную энергию;

4) подпитываться энергией земли, осознанно пропуская её через стопы

ног в тело (пружинная сила);

5) включать целенаправленно, в зависимости от надобности, то левый, то правый ножной канал, то оба ножных канала одновременно;

6) охлаждать перегретые участки тела, так как энергия земли, особенно из неглубоких слоёв, охлаждает;7) осознать наличие центральной энергетической оси, духовного стержня. На собственном опыте осознать, что духовный стержень – это не метафора, а реальность;

8) очищать свой центральный энергоканал от любой негативной энергии, выводя её в глубь земли;

9) напитывать свой центральный энергетический канал восходящей силой земли.

Упражнение «Открытие макушки»

1. Встаньте лицом на север.

2. Ноги на ширине плеч.

3. Стопы ног параллельны.

4. На первых порах глаза желательно закрыть.

5. Положите центр ладони правой руки на макушку.

6. Положите ладонь левой руки сверху на тыльную стороны ладони правой руки так, чтобы центры обеих ладоней совпадали.

7. Ощутите, как макушка вашей головы пытается оттолкнуть лежащие на ней ладони. Макушка как бы упирается в центр ладоней, толкая их вверх.

8. Запомните данное ощущение.

9. Ощутите то давление, которое ваши ладони оказывают на макушку.

10. Запомните данное ощущение.

11. Позвольте давлению, которое оказывает центры ладоней сквозь макушку головы, проникнуть вглубь вашего тела.

12. Дождитесь момента, когда давление; которое оказывают центры ладоней на макушку головы, дойдёт сверху вниз вплоть до стоп.

13. Запомните это ощущение.

Упражнение «Переключение главных потоков»

1. Встаньте лицом на север.

2. Ноги на ширине плеч.

3. Стопы параллельны.

4. Глаза закрыты.

5. Руки свободно свисают вдоль тела.

6. Ощутите силу тяжести, прижимающую стопы ваших ног к опоре.

7. Ощутите силу тяжести, прижимающую нижний конец вашей центральной оси к опоре.

8. Позвольте энергетическим линиям ваших стоп и нижнему концу центральной оси уйти в глубь земли на максимально возможную глубину.

9. Ощутите, как, достигнув предельной глубины, ваши энергетические линии устремятся вверх, как бы отпружинив от невидимого предела в глубине земли.

10. Ощутите, как восходящий поток проникает в вас сквозь центры стоп и область промежности.

11. Дождитесь момента, когда восходящий поток достигнет вашей макушки.

12. Попробуйте толкнуть макушкой небо (вспомните: макушка толкает ладони) и ощутите, как восходящий поток сквозь вашу макушку устремляется ввысь.

13. Осознайте, как, дойдя до высшей точки, поток как бы упрётся в невидимый предел и поменяет своё направление на противоположное (нисходящее).

14. Осознайте, как нисходящий поток достигает вашей макушки.

15. Через макушку пустите нисходящий поток внутрь тела (вспомните: макушка пускает давление ладоней).

16. Дождитесь, пока нисходящий поток достигнет ступней и нижнего конца вашей центральной энергетической оси.

17. Пропустите нисходящий поток сквозь центры ступней и нижний конец вашей центральной энергетической оси на его предельную глубину.

18. Дождитесь момента, когда, достигнув предельной глубины, нисходящий поток поменяет направление на противоположное (восходящее).

19. Позвольте нисходящему и восходящему энергетическим потокам сменять друг друга до ощущения полного энергетического насыщения.

Восходящий и нисходящий энергетические потоки являются основными энергоформирующими потоками всей нашей жизни.

Нисходящий энергетический поток:

а) релаксирует, тормозит психическую активность;

б) усиливает восприимчивость;

в) охлаждает тело;

г) понижает давление;

д) прижимает нас к земле;

е) увеличивает массу тела;

ж) повышает устойчивость как на уровне физического тела, так и на уровне психики;

з) останавливает внутренний диалог;

и) даёт постижение космических законов;
к) даёт ясность и спокойствие.
Восходящий энергетический поток:
а) разгоняет психику;
б) тонизирует;
в) заряжает нас энергией, побуждающей к действиям;
г) даёт возможности отрываться от земли. Именно на использовании восходящего энергопотока построена левитация индусских йогов и китайских мастеров цигун;
д) уменьшает массу тела;
е) повышает давление;
ж) позволяет осуществить астральный выход через макушку головы;
з) повышает скорость всех психических и физических процессов.

Когда же мы гармонично насыщаем нашу энергоструктуру энергией обоих потоков, то мы достигаем глубоко равновесного состояния, состояния гармонии «неба и земли».

Упражнение «Два встречных внутренних потока»

1. Встаньте лицом на север.
2. Поставьте ноги на ширину плеч.
3. Стопы параллельны.
4. На первых порах глаза можно закрыть.
5. Положите центр ладони правой руки точно на макушку.
6. Положите ладонь левой руки на тыльную сторону ладони правой руки.
7. Одномоментно удерживайте в восприятии контакт обеих стоп с опорой и контакт рук с макушкой.
8. В течение 3-5 минут сохраняйте данную концентрацию.
9. Запомните данное ощущение (одномоментное давление и сверху и снизу).
10. Позвольте пружинящей силе восходящего потока, проникая сквозь центры обеих стоп и нижний конец центрального энергоцентра, течь внутри вашего тела вверх к макушке головы. Одновременно пусть давление от ладоней сквозь макушку потечёт вниз внутри тела к стопам.
11. Удерживайте одномоментное восприятие двух энергопотоков, движущихся навстречу друг к другу, проходящих сквозь друг друга.
12. У вас создастся такое ощущение, что макушкой вы ощущаете стопы и нижний конец центрального энергоцентра, а стопами и нижним концом центрального энергостержня – макушку.
13. Через некоторое время вы ощутите центр своего существа. Вы

почувствуете, что энергиядвух встречных потоков начнёт накапливаться где-то в центре.

14. Продолжайте данную практику до тех пор, пока не ощутите, что ваш энергоцентр полностью упакован.

Упражнение «Два встречных внешних потока»

1. Встаньте лицом на север.

2. Ноги на ширине плеч.

3. Стопы параллельны и прилегают к полу всеми своими поверхностями.

4. Руки вытянуты вдоль тела.

5. Глаза закрыты.

6. Ощутите полный контакт обеих своих стоп с несущей опорой.

7. Одномоментно ощутите энергетические центры обеих стоп.

8. Ощутите контакт нижней части центрального энергостержня и несущей поверхности.

9. Позвольте давлению, которое оказывают центры ступней и нижний конец вашего центрального энергостержня на несущую поверхность, максимально проникнуть в глубь земли.

10. Осознайте, как, дойдя до предельной глубины, нисходящий энергопоток поворачивает вверх и становится восходящим энергопотоком.

11. Продолжайте удерживать частью своего внимания предельную глубину и одновременно двигайтесь вверх, сквозь центры обеих ступней и точку контакта центрального энергостержня, вверх к макушке головы.

12. Ощутите, как энергия внешнего восходящего потока сквозь макушку головы устремляется вверх, в бесконечность.

13. Ощутите точку предельной высоты, дойдя до которой, восходящий поток поворачивает вниз и становится нисходящим потоком.

14. Удерживайте одновременно в своём внимании предельную высоту и предельную глубину.

15. Дождитесь момента, когда оба полюса (низ-верх) начнут восприниматься вами одинаково отчётливо.

16. Осознайте накопление энергии в самой средине вашего энергетического тела.

17. Дождитесь ощущения полной упаковки центра энергетического тела.

Одномоментное восприятие двух потоков позволило вам обнаружить свой истинный центр. Найденный центр является центром всего вашего существа.

Кроме этого вы научились осознанно накапливать энергию в своём

истинном центре. А это – самый эффективный путь саморазвития. Попав в истинный центр, энергия автоматически распределится по всему вашему организму самым эффективным образом.

Упражнение «Бытие в центре»

1. Попробуйте беспрерывно в течение всего дня осознавать свой истинный центр.

2. Осознайте, что у вас имеется две возможности:

а) вы можете осознавать свой центр со стороны;

б) вы можете пребывать в данном центре, воспринимая мир из данного центра.

Мудрость мастеров восточных единоборств гласит: «Постоянно пребывай в центре!»

Слово, мысль и действие должны слиться в единое целое. Прежде чем вы протянете руку к стакану с водой, скажите громко: «Сейчас я возьму в руку стакан с водой». Повторите это действие 10-15 раз. Но зачем вы берёте в руку стакан с водой? Скажите себе так: «Я беру в руку стакан с водой, для того чтобы моего врага (имя, образ) прохватил понос». Теперь пейте воду из этого стакана и представляйте, что вместе с водой вы впитываете в себя всю силу вашего противника. Обратите внимание на то, как ваше тело как бы раздувается от прилива энергии. Зачем вступать в поединок с врагом, когда можно просто и легко забрать у него всю силу? Но не аморально ли это?

Скажем прямо и честно: если вы предполагаете использовать психическое нападение во благо общества или другого человека, подвергающегося нападению, тогда оно оправданно; в противном же случае такое нападение принесёт вред не только вашему врагу, но и вам.

Для того чтобы научиться воздействовать своей энергией на ауру возможного противника, попробуйте ежедневно выполнять следующие упражнения.

1. На тонкой шёлковой нити подвесьте лёгкий маленький шарик (можно шарик для малого тенниса). Представьте яркий огненный шар в области вашего солнечного сплетения. Создайте яркий образ: как только вы поднесёте пальцы ваших рук к шарику, он начнёт сильно раскачиваться. Теперь скажите громко вслух: «Я верю, что такое возможно! Я – человек воли! Моя воля огромна!» Зафиксировав взглядом шарик, сконцентрируйте на нём всё внимание. Старайтесь представить, что силой воли, силой внутренней энергии и взгляда вы можете отклонить шарик в сторону. Теперь закройте глаза и ярко представьте, как управляемый вашей волей и энергией шарик начинает интенсивно раскачиваться из стороны в сторону.

Открыв глаза, проверьте, раскачивается шарик или нет. Если внутренний просмотр не даёт быстрого эффекта, используйте силу слова, то есть скажите вслух о том, чего вы ожидаете, ведь сила слова способна пробудить не только энергообмен, но и способна чётко направить вашу энергию к тому или иному объекту. Помните: сила слова всегда мощнее, чем невысказанные желания!

2. Прогуливаясь по городу, представьте, что перед человеком, которого вы хотите остановить, вдруг возникла стена. Обратите внимание на поведение этого человека: может быть, он застыл и не в состоянии двигаться дальше?

3. Теперь мы хотим вас научить разгонять тучи. Направьте ладонь вашей правой руки в небо и представьте яркий луч, исходящий из середины ладони и упирающийся в какую-нибудь тучу на небе.

На первых порах пучок энергии направляется на ту тучу, за которой спряталось солнышко. Создайте яркий внутренний образ того, как луч, исходящий из центра вашей ладони, раздвигает тучи в разные стороны.

Во время выполнения данного упражнения у новичков, как правило, начинает ощущаться тяжесть в правой руке, а затем в теле появляется лёгкая приятная вибрация.

4. Вы, конечно же, слышали о людях, которые умеют читать чужие мысли. Практикуя данное упражнение, вы сможете делать то же самое:

а) закройте глаза и мысленно представьте перед глазами белый экран;

б) каждые 2-3 секунды переводите взгляд с одного угла экрана в другой. Упражнение выполняется от 5 до 10 минут.

5. Для того чтобы управлять на расстоянии мыслями и поступками противника, мысленно, в представлении, как бы накидывайте свою ауру, обнимая ею врага. При этом старайтесь сосредоточить свои мысли на том, что вы и он – единое целое и что все ваши мысли и желания – это мысли и желания вашего противника. Делая несколько заходов, затрагивая каждый раз слабую струну противника, вы рано или поздно добьётесь успеха.

Помните: растворение собственной ауры в ауре противника – достаточно коварный способ воздействия. Поэтому перед началом воздействия попробуйте выделить хорошие черты характера противника. Мысленно восхищайтесь его фигурой, его внешностью, его движениями. Постарайтесь ощутить «экстаз удачи».

Деконцентрация – это технический приём, который позволяет войти в состояние созерцания. Состояние созерцания основано на идее о том, что человеческое сознание может быть распределено в пространстве. При распределённом сознании человек может объединиться с коллективным

пространством сознания других людей.

В состоянии деконцентрации человек может держать под своим контролем не только мысли и действия многочисленных противников, но и всю ситуацию в целом.

Давайте же начнём осваивать состояние деконцентрации поэтапно, без спешки.

Упражнение 1. «Я – Воля!»

Состояние собранности и самоконтроля соответствует хорошо выстроенному внутреннему образу «центрального энергетического канала», который начинается от промежности, идёт прямо вверх вдоль позвоночника (на 2-3 см от него внутрь тела) и выходит из макушки вертикально вверх на расстояние вытянутой руки.

И.п.: сидим, скрестив ноги «по-турецки», спина прямая. Переносим всё внимание на центральный энергетический канал. «Просматриваем» центральный канал снизу-вверх 7-8 раз. При этом проговариваем: «Я – Воля!», и помещаем это утверждение в центральный канал.

Сохраняем и запоминаем это пробуждённое активное состояние восприятия.

Упражнение 2. «Остановка внимания»

Рисуем «чёрную точку» на альбомном листе. Помещаем лист на стену на уровне глаз. Просто смотрим на точку в течение 5 минут, но без внутреннего напряжения. Стараемся не отвлекаться и игнорируем возникающие галлюцинации.

Упражнение 3. «Виртуальная точка внимания»

1. Сидя с закрытыми глазами, формируем перед собой на уровне груди (на расстоянии вытянутой руки) шарик внимания. Касаемся кончиками пальцев правой руки виртуального шарика и запоминаем ощущение от «контакта». Затем убираем руку и сосредоточиваемся на шарике 1-2 минуты.

2. Медленно перемещаем сформированный шарик внимания по произвольной траектории, но обязательно заводим его за спину, так чтобы глаза не могли его отследить. Получится так, что мы следим за шариком не столько глазами, сколько вниманием. Заканчивая выполнять это упражнение, возвращаем шарик в исходную точку и растворяем его в пространстве перед грудью. Перемещая шарик, вы должны научиться замечать неоднородности в окружающем пространстве. Так, если ваш виртуальный шарик проходит через стакан с горячей водой, то вы должны почувствовать изменение в ощущениях.

Упражнение 4. «Разгрузка познания путём блокировки поступающей

информации»

Воздействие: постоянным повторением одного единственного слова всё содержание нашего сознания наполняется им так, что информация окружающего мира не находит себе больше в нём места. Такая блокировка сознания позволяет действовать в бою спонтанно и безошибочно.

Ход упражнения

Удобно усевшись в кресле, остановим взгляд на красивых цветах и громко произнесём: «Я спокоен!». Повторяем эту мантру ритмично, громко и монотонно, наслаждаясь ею, 2-3 минуты. Мы играем с мантрой «Я спокоен!», мягко раскачиваясь в её ритме вперёд и назад. Затем мы произносим мантру всё тише и тише, пока она не превратится в почти неслышный шёпот. После чего полностью прекращаем произносить мантру вслух, закрываем глаза и слушаем, как она звучит внутри нас, целиком наполняя наше сознание.

Упражнение 5. «Два виртуальных шара»

И.п.: сидя, глаза закрыты.

Ход упражнения

Перед собой формируем два шарика внимания – один возле левого виска, второй – возле правого. Затем двигаем их медленно по разным траекториям вокруг себя. Меняем шарики местами и сравниваем свои ощущения.

Упражнение 6. «Три виртуальных шара»

И.п.: Удобно усевшись в кресле, глаза закрыты.

Ход упражнения

Формируем перед собой три шарика внимания. Первый – на уровне пупка, второй – на уровне сердца, третий – на уровне головы. Затем двигаем их медленно по разным траекториям вокруг себя. Обязательно заводим один из трёх шаров за спину, а остальные два держим перед собой, отслеживая их глазами. Сравниваем ощущения.

Цель упражнения: человеческое сознание координируется и транслируется вовне на трёх уровнях: тело, энергетика и мышление; поэтому навык управления тремя независящими друг от друга шарами очень важен. При этом вы можете помещать виртуальные шары внимания не только в пространстве, но и во времени.

Во время выполнения упражнений с виртуальными шарами добивайтесь полного успокоения ума. При возникновении трудностей, усиливайте состояние «Я – Воля!» и идите напролом. Если что-то не получается, просто воображайте, что всё идёт хорошо.

Упражнение 7. «Созерцание двух чёрных точек»

Рисуем на альбомном листе две чёрных точки. Экспериментально подбираем расстояние между точками на бумаге так, чтобы при скашивании глаз они сливались в одну. Эту «призрачную» точку созерцаем как можно дольше, рассматривая две реальные точки как фон. Затем закрываем глаза и созерцаем виртуальную «призрачную» точку.

Во время выполнения этого упражнения очень важно почувствовать изменение состояния сознания в момент скашивания глаз. Такое состояние сознания и есть первый минимальный вход в состояние супервоина – в деконцентрацию.

Упражнение 8. «Подготовка пустоты сознания»

Ход упражнения

Удобно устроившись сидя или лёжа, мы представляем себе раскалённый вращающийся диск. С закрытыми глазами мы концентрируемся на этом ярко светящемся диске, цвет которого должен быть красновато-жёлтым. Стараемся увидеть этот диск так же отчётливо, как при открытых глазах мы видим пламя свечи, а затем позволим ему постепенно уменьшиться в размерах и раствориться в пространстве. Данное упражнение выполняем 2-3 минуты.

Упражнение 9. «Крайние зоны»

И.п.: Стоя или сидя.

Ход упражнения

Смотрите прямо перед собой за линию горизонта, так чтобы взгляд был направлен на что- то нейтральное. Не сдвигая взгляд, постарайтесь разглядеть крайнюю зону в поле зрения справа от себя. Можно сначала подвигать пальцами правой руки по периферии. Там, где пальцы исчезают из вашего поля зрения, и есть крайняя зона. Воспринимайте эту зону как можно дольше, не сдвигая взгляд, направленный прямо перед собой. После этого, отдохнув 5-7 минут, концентрируйте внимание на периферии слева, в то время как взгляд направлен вперёд.

Упражнение 10. «Горизонтальная растяжка внимания»

Исходное положение: стоя или во время ходьбы.

Ход упражнения

Одновременно удерживайте внимание на обеих крайних зонах – слева и справа. У вас возникнет «ощущение объёма и целостности восприятия». Это и есть искомое состояние.

Упражнение 11. «Вертикальные крайние зоны»

И.п.: стоя.

Ход упражнения

Вдохнули-выдохнули, лицо расслабили.

Наблюдаем крайнюю периферическую зону сверху, а затем снизу.

Отметьте тонкую разницу в ощущениях и в состоянии сознания при горизонтальной и при вертикальной растяжках внимания.

Упражнение 12. «Двойная растяжка внимания»

И.п.: стоя, взгляд направлен перед собой.

Сначала делаем горизонтальную растяжку внимания, затем вертикальную растяжку внимания. Стараемся удержать обе растяжки одновременно как можно дольше, концентрируя внимание на четырёх крайних периферических зонах одновременно.

Упражнение 13. «Я всё вижу»

И.п.: стоя, взгляд направлен прямо перед собой.

Ход упражнения

Воспринимаем всё поле зрения сразу со всех сторон. Если раньше мы концентрировали внимание только на крайних зонах, то теперь включаем всё поле зрения.

Распределяем внимание равномерно по всему полю зрения.

Во время выполнения данного упражнения могут возникнуть скачки освещённости, изменения чёткости, поле зрения становится то плоским, то подчёркнуто объёмным.

Делаем данное упражнение 10-15 минут, избегая психологической усталости. Постепенно увеличиваем длительность практики, цель которой – ещё более глубокое успокоение ума и остановка внутреннего диалога.

Упражнение 14. «Я всё слышу»

И.п.: сидя, глаза закрыты и расслаблены.

Ход упражнения

Слушаем все звуки – тихие, громкие, близкие, дальние – одновременно и одинаково внимательно. Все звуки для нас одинаково важны, поэтому мы не перепрыгиваем со звука на звук, а воспринимаем их одновременно локализованными в разных точках пространства.

Упражнение 15

И.п.: стоя, глаза закрыты и расслаблены.

Ход упражнения

Распределяем внимание равномерно по поверхности всего тела от макушки до пальцев ног. Все ощущения на поверхности тела одинаково важны и должны восприниматься одновременно.

Это упражнение даёт ключ к состоянию, в котором вы можете почувствовать удар ножом в спину и вовремя на него среагировать.

Упражнение 16. «Вектор внимания»

Это упражнение выполняется только на природе, когда рядом с вами

никого нет.

Становитесь с открытыми глазами, входите в состояние «всё вижу и слышу» и ожидаете, когда у вас из общего фона выделится какое-то направление или вектор внимания. Как только вектор внимания обнаруживается, сразу же начинаете двигаться в этом направлении, сохраняя состояние «всё вижу и слышу». Двигаетесь до тех пор, пока вектор сохраняется. Например, у вас выделилось дерево – идите к нему. Вдруг на полпути ваше внимание ушло к другому дереву, тогда идите к нему. Ваша задача: непрерывно следовать за вектором внимания, как за стрелкой компаса. Думать здесь особо не нужно, всё просто – что само случайно выделяется, за тем и следуете.

Всегда идите лицом к притягивающему ваше внимание объекту. Если же вас начнёт закручивать на месте, то остановитесь, выровняйтесь по вектору и идите дальше. Почему выделилось то или иное направление не особо важно, главное – постоянно сохранять контакт с направлением вектора внимания. Если внимание держится деревом, то входите с ним в контакт и созерцайте его до тех пор, пока вектор внимания не растворится. Если контакт с деревом длится больше 10 минут, то «растворяем» его сами. Отвлекаемся, отходим в сторону и ищем новое направление. Так надо ходить не менее часа, потому что очень важно делать это упражнение долго! И когда вы преодолеете барьер скуки, тогда и начнётся настоящее понимание сути процесса. Интенсивность «контактов» сильно возрастёт, и в конце концов интенсивность восприятия распространится на всё ваше пространство тотально.

Упражнение 17. «Передача ментальных образов»

Работаем в парах. Два человека садятся напротив друг друга на расстоянии примерно двух вытянутых рук. Оба закрывают глаза и начинают поиск ощущения «открытого пространства». В этом пространстве один из двух человек («передающий») прямо перед собой, на расстоянии вытянутой руки, чуть выше линии горизонта, чётко представляет конкретный образ. Другой же человек («принимающий»), с закрытыми глазами, сосредоточивает своё внимание на том месте пространства, где «передающий» визуализирует свой образ, и ожидает выделения этого образа из общего фона. Как только образ выделится из фона, «принимающий» должен вслух описать его во всех деталях, а «передающий» должен подтвердить правильно ли был распознан его образ.

Навык передачи и распознавания мыслеобразов нарабатывается в четыре этапа.

1. Передача разноцветных геометрических фигур:

а) визуализируйте круг, квадрат или треугольник красного, синего или зелёного цвета;

б) можно добавить ещё жёлтый цвет;

в) визуализируйте разноцветные трёхмерные фигуры: шар, куб и пирамиду.

2. Передача цифр и мантр.

3. Передача образов машин, людей, животных.

4. Передача космических образов.

Данное упражнение помогает не только слышать то, что вам говорят, но и воспринимать то, что за этими словами стоит.

Деконцентрация – это специфическое состояние сознания – «состояние созерцания», когда всё наше внимание равномерно распределено по всем органам чувств, при этом мы всё осознаём и адекватно реагируем на любую ситуацию. При концентрации внимания процесс захватывает нас полностью и мы не контролируем ситуацию в целом. В «состоянии созерцания» процесс не захватывает нас полностью, и любой внешний процесс воспринимается локализованным в том месте, где он реально происходит. Таким образом, мы приобретаем психологическую устойчивость в любой среде.

Упражнение 18. «Я есть!»

Экспериментально было обнаружено, что сосредоточение на разных точках внутреннего пространства приводит к разным процессам в сознании человека. Так сосредоточение внимания на точке в центре груди приводит к контролю эмоционального состояния. Это упражнение формирует уверенную внутреннюю позицию. Мы как бы заявляем своё присутствие во внешнем мире.

И.п.: сидим ровно, спокойно, с закрытыми глазами.

Ход упражнения

Сосредоточиваемся в центре груди, но без напряжения. Заявляем вслух несколько раз: «Я есть!»

Физически ощущаем своё присутствие здесь и сейчас. Внимание собрано в центре груди.

В состоянии деконцентрации вы получаете доступ ко всему паранормальному. Только в этом состоянии вы можете как наносить мощнейшие энергетические удары, так и эффективно от них защищаться.

Сейчас мы будем учиться быть энергетически активным и считывать активность на трёх основных уровнях:

1) ум – мысли; 2) душа – эмоции; 3) тело – желание – намерения. Для того чтобы эффективно управлять любой ситуацией, нужно научиться

предъявлять себя миру и людям на трёх уровнях. Когда все три уровня одинаково открыты и активны, тогда человек становится эффективным и приятным во всех отношениях.

Упражнение 19. «Деконцентрация из центра головы»

И.п.: сидя, глаза закрыты.

Ход упражнения

Помещаем шарик внимания в центр головы. Затем из центра головы начинаем распределять лучи внимания во все стороны в виде расширяющейся до безграничности сферы внимания.

Осознаём полученное «открытое пространство». В этом пространстве выделяем круг присутствующих рядом людей. Затем очень плавно и осторожно открываем глаза, стараясь сохранить состояние «открытого пространства». Смотрим и запоминаем, как мы воспринимаем окружающих людей. Это – предъявление себя другим на ментальном уровне.

Упражнение 20. «Деконцентрация из центра груди»

И.п.: Потянулись, расслабились, сели и закрыли глаза.

Ход упражнения

Вспоминаем собранное состояние «Я есть!» (Упр. 18). Концентрируем внимание в центре груди, то есть помещаем шарик внимания в точку «Я есть!».

Затем из центра груди сознание как расширяющаяся сфера распространяется во все стороны безгранично. Осознаём полученное «открытое пространство». В этом пространстве выделяем круг присутствующих рядом людей. Затем очень плавно и осторожно открываем глаза и смотрим на окружающих нас людей.

Это – предъявление себя другим на эмоциональном уровне.

Упражнение 21. «Деконцентрация из центра живота»

И.п.: сидя, глаза закрыты.

Ход упражнения

Концентрируем внимание на точке на 1-2 пальца ниже пупка. Создаём в этом центре виртуальный шарик внимания. Затем из этого центра сознание плавно расширяется во все стороны безгранично. Осознаём полученное «открытое пространство». Выделяем из общего фона круг присутствующих рядом людей. Затем очень плавно и осторожно открываем глаза и смотрим вокруг.

Это предъявление себя другим на уровне тела. Сравните тонкую разницу в ощущениях между состоянием деконцентрации из разных центров.

Упражнение 22. «Шапка-невидимка»

Часто в экстремальных ситуациях хочется стать невидимым для окружающих нас врагов. Для этого войдите в состояние «всё вижу и всё слышу» и представьте себя плотным – не прозрачным. Затем войдите в состояние «Я прозрачный» и смените активную закрытость на активную «открытость-прозрачность».

В состоянии «прозрачной открытости» человек не «звучит» ни на одном из энергетических уровней, но одновременно с этим и не «закрыт».

Так можно стать «человеком-невидимкой».

Упражнение 23. «Поиск уязвимых мест на теле противника»

Ход упражнения

Вы входите в состояние деконцентрации и выделяете противника из общего фона как целостность. Затем постарайтесь найти на его теле точки повышенной активности, энергетические дыры или места, где энергия «свистит». Помните, что в состоянии деконцентрации вы можете выделить любой признак, поэтому просто ставьте задачу и ждите, когда ответ сам «выплывет» из общего фона. Попробуйте, обнаружив энергетическую дырку, несильно ткнуть в неё указательным пальцем правой руки. Если ваш противник, вздрогнув, говорит «Ой!», значит, вы попали точно в «смертельную» точку. Знание китайской системы меридианов здесь не нужно, вы просто выделяете «смертельные» точки интуитивно.

Для ясного понимания любой экстремальной ситуации необходимо выделить причины событий из фона. При этом важно знать, что любые события имеют очень сложный комплекс дополняющих причин, который увеличивается с течением времени. Если мы выделяем одну-две причины, то это будет очень грубым упрощением. Однако, в принципе, с помощью деконцентрации можно восстановить последовательность критических причин, приведших к тому или иному событию. Для этого нужно научиться воспринимать ситуацию целостно, как результат взаимодействия определённых процессов в развитии. В тибетской астрологии есть понятие «четвёртого времени». Это когда все три времени (прошлое, настоящее и будущее) осознаются одновременно в настоящем. Сейчас мы попытаемся проделать довольно сложное базовое упражнение, направленное на достижение такого состояния.

Упражнение 24. «Перемещение шарика внимания в пространстве-времени»

Наша задача – научиться перемещать шарик локализованного внимания не только в пространстве, но и во времени, чтобы получить навык понимания любой ситуации в её развитии.

Ход упражнения

И.п.: сидя, спина прямая.

Делаем деконцентрацию из центра груди. Осознаём «открытое пространство». В этом пространстве, напротив центра груди, на расстоянии вытянутой руки помещаем виртуальный шарик внимания. Не менее минуты медленно двигаем этот шарик внимания по произвольной траектории в пространстве перед собой, не уводя его далеко от себя.

Затем формулируем намерение двигать виртуальный шарик не только в пространстве, но и во времени. Сначала двигаем шарик во времени на 15-20 секунд в прошлое, а затем на 15-20 секунд в будущее. Прочувствуйте, где шарик внимания был 15-20 секунд назад, где он находится сейчас и где будет через 15-20 секунд. После этого возвратитесь в настоящее. Продолжайте двигать шарик внимания, но теперь только в пространстве, а не во времени. Затем растворите виртуальный шарик, растворите ощущение «открытого пространства» и выходите из состояния деконцентрации.

Состояние, возникающее при выполнении данного упражнения, очень специфическое. Оно имеет особый «вкус». Возникает как бы «зависание» во внутреннем пространстве и искажение чувства течения времени. Образ шарика часто «расплывается» и возникает ощущение «дороги в реальность». Момент настоящего при этом растягивается на 15 секунд в прошлое и на 15 секунд в будущее, и весь этот отрезок пути шарика воспринимается нами как единое целое. Это целостное восприятие потом может быть развёрнуто в ощущение объёмного видения. При этом нами могут быть восприняты альтернативные версии будущего.

Деконцентрация – это не статическое состояние, поэтому её можно и нужно делать в движении.

Упражнение 25. «Деконцентрация при ходьбе»

Ход упражнения

И.п.: стоим, спина прямая.

Соединяем указательные и большие пальцы правой и левой руки так, чтобы между ними образовался «треугольник», и направляем взгляд в его центр. При этом воспринимаем всё поле зрения и входим в состояние «Я всё вижу и всё слышу». Постепенно разводим руки в стороны, но продолжаем смотреть прямо перед собой. Начинаем медленно идти вперёд, сохраняя состояние деконцентрации. Наши бёдра движутся немного опережая туловище, так чтобы получалось небольшое раскачивание при ходьбе. Со временем при выполнении данного упражнения у вас появится ощущение истинной реальности.

Упражнение 26. «Деконцентрация с закрытыми глазами»

Ход упражнения

То же, что и в предыдущем упражнении, но теперь всё повторяем с закрытыми глазами. Во время ходьбы, чтобы избежать столкновений, выделяйте из «общего фона» границы деревьев, предметов и людей. Затем постарайтесь вернуться с закрытыми глазами на место «старта». В этом упражнении мы с вами используем в основном «эфирное тело» для нашей навигации. Отметьте разницу сигналов, идущих от людей и от предметов.

Упражнение 27. «Кожное зрение»

Наша кожа обладает большим количеством нервных окончаний, способных воспринимать боль, тепло, холод, давление и кучу другой полезной информации. Это упражнение призвано обострить чувствительность вашей кожи при восприятии движущихся и тёплых предметов. Наши кожные рецепторы способны улавливать тепло от живых объектов и даже мелкие колебания пространства при их перемещении, необходимо только отточить эти природные способности до нужной остроты. Для выполнения данного упражнения вам потребуется партнёр. Завяжите глаза чёрным платком и попросите напарника поднести открытую ладонь к вашему лицу: справа, слева, сверху. Постарайтесь определить местоположение ладони вашего партнёра. Для начала партнёр должен подносить свою ладонь очень близко к вашему лицу, а вы должны точно указывать её местоположение, ориентируясь на тепло или другие ощущения. Запомните свои ощущения, которые сопутствовали правильным ответам и попросите напарника удалять руку на большее расстояние, усложняя упражнение. Далее ваш партнёр должен имитировать быстрые удары по вашей ауре, а вы должны почувствовать, по какой проекции жизненно важных органов нанесён «энергетический удар», и, по возможности, попытаться его «заблокировать» или уйти с линии атаки.

Упражнение 28. «Энергетические Шары»

И.п.: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч.

Ход упражнения

Вообразите в расслабленных ладонях перед собой виртуальный шарик диаметром 10-15 см. Для того чтобы увеличить плотность шарика начните посылать энергию одновременно из левой руки в правую, а из правой в левую. Культивируйте в себе ощущение энергетического шарика между ладонями: вы должны ощущать его тепло и даже плотность так, словно это физическое тело.

Увеличивайте и сокращайте расстояние между ладонями влево и вправо, вверх и вниз. Скоро вы заметите, что шарик становится всё более

плотным и даже «видимым». Вы почувствуете, будто шарик раздувается, становится всё больше и больше, пока не достигнет в диаметре 25-30 см. Теперь начните плавно перемещаться по комнате вместе с шаром в состоянии деконцентрации.

Затем упражнение выполняется с напарником. Вы должны бросить виртуальный шар в противника. Ваше движение должно напоминать баскетбольный пас – резкий и неожиданный. Медленно передвигаясь вокруг напарника, выберите момент для атаки. Помните, что в любой момент он тоже может вас атаковать. Пошлите энергию из глубины своего живота в ладони, сделайте полный вдох и одновременно с сильным выдохом выбрасывайте ладони перед собой, посылая энергетический шар в противника. Если же он опередил вас, мгновенно сосредоточьтесь на области чуть ниже вашего пупка и сделайте резкий выдох. Одновременно с этим напрягите мышцы живота и ягодицы и пошлите энергию в ваше солнечное сплетение для энергетической защиты.

Вам, конечно же, не сразу удастся скоординировать все необходимые действия для защиты и молниеносной контратаки, но в будущем старайтесь встречать энергетические удары напарника максимально подготовленными. Научитесь в состоянии «всё вижу и всё слышу» видеть летящий в вас виртуальный шарик. Удар его в вашу ауру вы также, скорее всего, почувствуете во время «боя» с напарником, однако это не опасно для вашего здоровья: ведь вы лишь тренируетесь, и энергетические шары, посланные в вас, эмоционально не окрашены. Другими словами, можно сказать, что ваш напарник не желает вам зла, в отличие от реального противника. Помните, что от летящего в вас энергетического шара вы можете просто увернуться или сбить «чужой» шар своим виртуальным шариком.

Настоящую боевую атаку из соображений безопасности отрабатывайте в одиночку и только в лесу, на природе. Стоя в любой «стойке» сосредоточьтесь на энергетическом центре чуть ниже пупка и гоните оттуда энергию в пространство между ладонями до тех пор, пока не образуется шар максимальной плотности и «видимости». Теперь активизируйте «боевой» шар: вообразите, что он вдруг воспламенился – стал тяжёлым и горячим. Насыщайте шар огнём, теплом и светом 2-3 секунды и после этого с резким криком: «Ха!» атакуйте воображаемого противника. Такой «выстрел», приправленный ненавистью, способен пробить ауру даже тренированного бойца, не говоря уж об обычном человеке. Помните: расход вашей энергии на это упражнение весьма велик, поэтому не повторяйте его чаще 2-3 раза в месяц.

Весной рождается энергия стихии дерева, летом рождается энергия стихии огня, осенью рождается энергия стихии металла, а зимой рождается энергия стихии воды.

Земля – мать всех стихий, не было бы её, не было бы и энергий огня, воды, дерева и металла. Ведь именно земля дарит людям гармонию, а её энергия вселяет уверенность и дарит нам гармонию, без которой не может быть гармоничного движения энергии и крови в человеческом теле. И именно энергия земли восстанавливает весь организм человека в целом, а также желудок и поджелудочную железу.

Энергия воды учит текучести, мягкости, плавности и помогает правильному расслаблению. Энергия дерева помогает укрепить печень и желчный пузырь, кости, сухожилия и мышцы. Энергия огня учит добру, милосердию, укрепляет душевные силы, сосуды, сердце и его ритм.

Энергия металла дарит телу гибкость и упругость, помогает исправить любое искривление пространства. Эта энергия обладает большой очистительной силой, укрепляет лёгкие, кожу и толстый кишечник.

Упражнение 1. «Стихия земли»

Мысленно представьте, что в ваших ладонях лежит виртуальный шарик, наполненный энергией земли. Поместите его омывающим движением ладоней в область солнечного сплетения. Через 2-3 минуты погладьте ладонями передние поверхности ног от основания к пальцам. Ведь именно здесь проходят энергетические силовые линии, связанные с желудком и поджелудочной железой. Данное упражнение улучшит ваше пищеварение и поможет нормализовать вес. Это упражнение приведёт в норму ваш желудок и сгармонизирует деятельность поджелудочной железы.

Упражнение 2. «Стихия дерева»

Энергия дерева помогает укрепить печень, желчный пузырь, мышцы, кости и сухожилия.

Ход упражнения

Представьте себя деревом под потоками дождя, который стекает с головы к стопам, смывая отрицательную энергию с пальцев ваших рук и ног, и уносит её к пылающему ярким огнём ядру Земли.

Упражнение 5. «Стихия воды»

И.п.: Удобно сядьте на стуле, расслабьтесь, постарайтесь ни о чём не думать, чтобы посторонние мысли не мешали вам представлять образ водопада.

Ход упражнения

Удобно сидя в кресле или на стуле, представьте, что потоки воды

омывают и питают ваше тело с головы до стоп и вытесняют из пальцев ваших рук и ног в землю отрицательную энергию. При повышенном артериальном давлении уделите внимание задней поверхности тела. Представьте себе, что потоки водопада смывают с вас отрицательную негативную энергию от затылка сверху вниз по спине к стопам, а далее – в землю.

Упражнение 4. «Стихия огня»

Ход упражнения

Согните руки в локтях и поместите ладони возле солнечного сплетения на небольшом расстоянии друг от друга. Затем представьте, что в ваших ладонях находится солнышко. Поместите это солнышко мягким омывающим движением ладоней в ваше солнечное сплетение. Так вы укрепите ваше сердце, его ритм и дыхание.

Упражнение 5. «Стихия металла»

И.п.: встаньте или сядьте поудобней.

Ход упражнения

1. Мысленно наполните ладони, наложенные одна на другую, энергией металла, которая напоминает серебро. Погладьте ими грудь по часовой стрелке. Так вы промассируете лёгкие; они связаны энергетическим меридианом с толстым кишечником, который тоже относится к стихии металла. Затем снова наполните ваши ладони, наложенные одна на другую, мысленным образом жидкого металла и погладьте ими живот по часовой стрелке.

2. На вдохе представьте, что берёте образ серебряного шара в приоткрытый рот. На выдохе проглотите серебряный шар, разделите его на несколько маленьких шариков и мысленно опустите энергию металла в правое и левое лёгкое, затем так же – в кисти, в копчик и в обе стопы. Так вы укрепите лёгкие и толстый кишечник.

Тибетскими ламами сказано:

«При рождении человек податлив и слаб.
Перед смертью – твёрд и крепок.
Трава и деревья гибки и податливы при жизни,
А, умирая, становятся сухи и ломки.
Поэтому твёрдое и сильное идут стезёй смерти,
А податливое и слабое – стезёй Жизни.
Оттого сильный воин обречён на погибель,
А крепкое дерево будет срублено.
Поэтому, в земном Мире, крепкое и сильное стоят ниже,
А податливое и слабое – выше.

Во всём Мире нет ничего более мягкого и податливого, чем вода,
Хотя она точит металл и камень,
Никто не может её одолеть,
Но при этом любой может её потеснить.

Пойми: податливое побеждает крепкое, а мягкое одолевает твёрдое. В этом вся Мудрость!

Но люди боятся этому следовать...

Так и Брюс Ли советовал на совместных тренировках Чаку Норрису: «Стань водой, мой друг! Вода сильнее всех стихий на Земле».

Работа со стихией «вода» включает в себя отработку ударной и бросковой техники под водой. Можно просто сложить ладони вместе и, прижав к сердцу, сидеть под водой без движения, с открытыми глазами в позе «лотоса». Постарайтесь продержаться под водой как можно дольше, не меняя положения тела и не напрягая горло во время задержки дыхания. Сидите, как бы растворяясь, сливаясь с водой.

Вернёмся к боевым энергетическим практикам.

Работа с оружием

Лучшим временем для упражнений с оружием является рассвет, время утренней зари. Возьмите в правую руку хороший охотничий нож и посозерцайте его для того, чтобы запомнить все мелочи, которые делают ваше оружие индивидуальным: царапины на гарде, изгиб рукояти, сечение клинка. Затем прислушайтесь к своим пальцам, обхватившим рукоять ножа, и ощутите пульсацию крови. Представьте, что оружие как бы ожило в вашей руке. Вызовите пульс в рукояти. Пусть она пульсирует в унисон с вашим собственным пульсом. Пусть ваша энергия оживит ваше оружие, ведь ваша кровь насыщена ею. Пальцы свободной руки соедините в щепоть и добейтесь в них ощущения пульса, единого с пульсом вооружённой руки. Тёплую, вязкую массу своего пульса мысленно поместите в центр тяжести ножа. Где он расположен? Для того чтобы найти центр тяжести ножа, возьмите оружие обеими руками: левой за рукоять, а правой за клинок, так чтобы лезвие смотрело на вас. Вообразите примерно на расстоянии одной трети длины клинка от рукояти энергетическую воронку, напоминающую водоворот, – это и есть центр тяжести вашего оружия. Теперь мысленно расположите третий центр пульсации в самом кончике клинка. Ощутите одновременное биение трёх пульсов: в рукояти, в центре тяжести и на острие.

Представьте, что пульс сверху, с острия, мысленно стекает, вязкий и горячий, к центру тяжести ножа. Эта энергетическая пульсация должна сделать оружие в вашей руке вашей плотью и кровью. Пусть пульсация

доберётся до центра тяжести и вольётся в его водоворот, чтобы разогнаться там её вращением и, разогнавшись, продолжает путь к рукояти. Когда энергетическая пульсация вольётся в рукоять, вы ощутите оружие продолжением вашей руки. Чтобы упрочить энергетическую связь с оружием, поднесите рукоять ножа к вашему солнечному сплетению. Заставьте усилием воли пульсацию солнечного сплетения совпасть с ритмом пульса в рукояти оружия и вообразите, что оружие прикреплено к вашему солнечному сплетению тонкой, упругой энергетической пружиной. «Поймав» этот образ, начинайте медленно отводить рукоять от солнечного сплетения, стараясь не терять ощущения энергетической пружины, которая должна исполнять роль «третьей руки» и участвовать во всех движениях вашего оружия.

В отличие от «плотной» руки, ваша «третья рука» должна быть прозрачной для любых предметов и препятствий, причём не только в воздухе, но и в воде. Если вы этому не научитесь, то будете испытывать неприятные ощущения в моменты, когда ваша «третья рука» будет задевать стул или какой-нибудь другой «плотный» предмет.

Особенно важны в энергетических практиках работы с оружием дыхательные упражнения. Плавно перемещаясь в пространстве, воображайте, что воздух входит в кончик ножа, проходит по всей его длине и через рукоятку попадает по энергетической пружине в солнечное сплетение, а на выдохе воздух покидает тело, проходя через ваше оружие. Выдыхайте через оружие не только отработанный воздух, но и все ваши болезни, сомнения и усталость. А вдыхая через клинок чистый воздух, старайтесь испытывать радость, бодрость и внушать себе веру в собственное бессмертие. При нанесении энергетических ударов ножом вы должны испытывать удивительное чувство, будто оружие работает само, без помощи ваших мускулов. Научитесь мгновенно вызывать в себе это чувство! После нескольких тренировок вы научитесь работать ножом спонтанно. Ясные схемы движений оружия в скором времени разместятся непосредственно в вашем подсознании, и все движения пойдут «на автомате». Мозг в это время будет отдыхать, и это самое главное, так как в скоротечном ножевом бою он плохой помощник. Боец же с отточенным автоматизмом движений снабжает своим воображаемым пульсом цель и мысленно совмещает пульсы цели и оружия. Тем самым в его подсознании обеспечивается автоматическая наводка на цель. Подобный автоматизм сослужит добрую службу и в обыденной жизни: вы всегда будете немного быстрее противника, действующего осознанно.

Нанесение энергетических ударов по противнику во время его сна.

Поздней ночью представьте себе образ вашего врага. Остановите внутренний диалог и полностью настройтесь на этот яркий образ.

Как только ваш внутренний диалог возобновится, понаблюдайте – а ваши ли это мысли? Если нет, то это значит, что вы подключились к сознанию спящего противника. Попробуйте расслабиться и понять, в каком ритме бьётся сердце вашего противника. Затем попробуйте то разгонять, то ускорять ритм его сердца. То же самое вы можете попробовать сделать и с дыхательным ритмом вашего врага. Попробуйте, воздействуя на образ вашего противника, передать ему какие-нибудь сильные отрицательные эмоции: страх, ненависть к человеку, которого он любит, ревность, зависть и т.д. Или же попробуйте транслировать в его сознание какие-нибудь страшные образы: крыс, которые его кусают; змей, вползающих в рот; пауков, выбегающих из ушей; вытекающие глазные яблоки и выпадающие зубы и т.д. Нанося энергетические удары по противнику во время его сна, запомните ощущения, которые вы при этом испытываете. Они помогут вам самому эффективно защищаться от подобных энергетических ударов во время вашего сна. Если во время сна вам сбили дыхательный ритм – просто перевернитесь на другой бок и скрестите руки на груди. Если во время сна вам ускорили сердечный ритм – дышите часто-часто, пытаясь обогнать ваше сердцебиение, а затем потихоньку замедляйте дыхание, связывая его ритм с сердечным.

Если вас пытаются допросить во сне – включайте программу «Полная потеря интереса» к процессу разговора, к теме разговора, к собеседнику. Если вы достаточно активно сделаете это, то через какое-то время «собеседники» начнут постепенно отключаться.

Атакуя вашего противника во сне, вы можете смоделировать голос его жены и каждую ночь бубнить: «Я тебя скоро брошу, ты лох, ты бездарность!» Если же подобным образом атакуют вас – не доверяйте голосам! Если вы слышите какие-то голоса, постарайтесь к ним не прислушиваться. Помните: и напряжённые мышцы, и образы, и голоса несут сами в себе чужую энергетику. Поэтому, расслабляясь, вы можете её нейтрализовать практически молниеносно.

Работа с болью во время вашего сна.

Арнольд Миндел, американский психотерапевт, в своей книге «Работа со сновидящим телом» даёт очень интересные техники работы со своим биополем, и здесь же он даёт технику снятия боли. Несомненно, снять боль таким способом вы сможете далеко не всегда. Но для кого-то метод, предложенный Минделом, может показаться весьма интересным.

Под термином «сновидящее тело» А. Миндел понимает биополе, нашу

энергетическую ауру. А сутью его метода является медитативный процесс.

Попробуйте сосредоточиться на своём недомогании и понять, в чём оно проявляется. Это может быть тошнота, сердцебиение, экзема... всё что угодно.

Вникните в особенности различных напряжений в вашем теле, выясните, меняется ли их характер со временем, прочувствуйте их. Имеет ли ваша боль какую-то конфигурацию? Как она распространяется? Изучая свою боль, старайтесь не двигаться. Просто лежите и чувствуйте её. На втором этапе максимально сконцентрируйтесь на болевых ощущениях и усильте боль. Слегка напрягите мышцы, почувствуйте пульсацию в голове, зуд на коже. Но не расчёсывайте тело! Не делайте ничего, что могло бы ослабить ваш дискомфорт, а, наоборот, замрите и ощущайте свою боль. Испытывать боль таким образом – всё равно, что иметь дело с редким, невиданным животным. Ваша цель – внимательно и отстранённо наблюдать происходящее, не впадая в искушения объяснить боль или избежать её. Если вам трудно усилить телесный симптом, то это может означать, что вам не удалось его прочувствовать в полной мере.

Выполнив всё вышеизложенное, вы достигаете предела своих физических возможностей, предела того, что можете выдержать. И тогда с переживания своей боли вы переключаетесь на что-то иное. Вы вновь начинаете видеть, слышать и двигаться в этом мире и даете полную свободу своему воображению. Если вы слышите голос, задайте ему вопрос, ответьте ему. Если вы представляете себе какую-то сцену, следуйте за развитием ситуации. Если ваше тело начинает спонтанно двигаться, следуйте за этим движением. Так вы почувствуете себя лучше. Боль уйдёт.

Сужение ауры противника

Попробуйте мысленно представить себе, что аура вашего противника быстро сужается. Затем метните в неё 5-6 невидимых копий. Порвите своей мыслью и дыханием невидимую заградительную сеть вокруг вашего противника, заставьте его нервничать и ошибаться. Затем окутайте его плотное тело ядовитым чёрным дымом с неприятным запахом, для того чтобы его аура перестала светиться.

Расширение собственной ауры

Мысленно представьте себе, что ваша аура расширяется сразу во все стороны и становится огромной, мощной. Расширьте свою ауру до огромных размеров, наполните её любовью и светом и укрепите своим дыханием. Давите своей аурой на ауру противника, мысленно растворяя его образ. Применяя этот метод, старайтесь реально почувствовать не только расширение своей ауры в воображении, но и подлинное переживание

единения с миром, с пространством, с вселенной.

Телепортация сознания

Данная практика одинаково подойдёт как для нападения, так и для защиты. Попробуйте развить в себе способность мысленно с огромной скоростью перемещать в пространстве своё сознание, окутанное тонкой копией вашего плотного тела. Попробуйте сочетать это мысленное перемещение с дыханием, например: на вдохе соберитесь в точку, а на выдохе возвращайтесь к своему нормальному размеру и привычному самоощущению. Как только когда-нибудь вы почувствуете, что назревает конфликт, который может перерасти в обмен энергетическими ударами, попробуйте применить «телепортацию сознания». Сохраняя хладнокровие, без суеты и страха, представьте свою ауру яркой огненной точкой, перемещающейся в пространстве со скоростью света.

Привлечение силы огня

Вызовите в памяти образ пылающего в ночи костра и поместите в его центр образ вашего противника. Пусть он тает в огне, как плавится воск!

Привлечение силы ветра

Почувствовав, что вас атаковали, вы можете защититься, используя силу ветра.

Вызовите в памяти образ очень сильного северного ветра, который дул на вас, освежая каждую клетку вашего тела. Представьте себе, что этот ветер несёт в себе мощную целительную силу, защищающую вас от любых энергетических ударов.

Убедите себя в том, что вы – хозяин северного ветра, способный в любой момент призвать его к себе, а затем послать в любую точку пространства. После этого действительно призовите ветер и направьте его целительную энергию против угрожающей вам энергии противника. Постарайтесь сделать данный образ очень ярким и устойчивым и представить, как мощный поток обжигающе холодного ветра и положительной энергии полностью растворяет негативное воздействие энергетических ударов вашего противника и очищает всё пространство вокруг вашей ауры.

Эту же технику вы можете применить для атаки: просто представьте, как северный ветер сдувает со скелета вашего противника кровоточащие куски плоти.

Энергетические удары по подсознанию.

Во-первых, к категории энергетического удара можно отнести любую негативную информацию, важную для человека и разрушающую его цельную картину мира и представление о себе. Во-вторых,

энергетическими ударами, как мы уже говорили, могут быть отрицательные образы, запечатлевающие сцены насилия, ужасов и порнографии и пробуждающие в человеке низменные инстинкты. В-третьих, это наведённые на психику противника тяжёлые эмоциональные состояния, резко меняющие фон настроения и создающие в нём чувство вины или депрессии. В-четвёртых, это негативные установки и чужеродные для противника идеи. Проникнув в глубины подсознания, подобные образы, информационные программы, эмоциональные состояния, идеи и установки, пришедшие извне, оказывают мощное воздействие на любого человека, которое он может сразу и не ощущать. При этом не имеет значения, верит человек, что ему нанесли энергетический удар, или нет, ведь внедрённые программы действуют незаметно, но работают постоянно, напоминая действие компьютерного вируса.

Попробуйте, пережив любой энергетический удар по вашему подсознанию, устроить себе основательную физическую встряску с большим физическим напряжением, желательно на природе. Вскопайте огород на даче, сделайте длительную пробежку, работайте на свежем воздухе до седьмого пота. Чем сильнее будет нагрузка на физическое тело, тем быстрее вы выведете из своей ауры и своего подсознания чужую отрицательную энергию. В народных верованиях и системах древней магии пояс рассматривался как источник богатырской силы и жизненной энергии, защищающий от энергетических ударов (сглаза, порчи). Мысленное обвязывание талии невидимым красным поясом даёт человеку ощущение силы и защищённости в области солнечного сплетения. Данная техника укрепит вашу силу и уверенность и расширит зону действия солнечного сплетения. Можете представить, что этот энергетический пояс, подобно змее, выползает из нижней части вашего живота и обвивает вашу талию, увеличивая энергетическую устойчивость и защищённость.

Хорошо защищает подсознание и метод «улыбки». Это не просто обычная улыбка, но улыбка, излучающая мудрую силу и смягчающая агрессию. Улыбаться полезно и противнику, который только собирается нанести по вашему подсознанию энергетический удар, и собственной «энергетической ране», отпечатавшейся на вашей ауре после полученного удара. Подобная улыбка создаёт мощный психоэнергетический поток мягкой целительной энергии, воздействующей как на саму силу агрессии, так и на её травмирующие последствия.

Прочувствуйте, что такое энергия улыбки. Раздвиньте губы и приподнимите уголки вашего рта. Представьте, что ваш взгляд излучает солнечный свет. Мысленно сконцентрируйте энергию улыбки и придайте

ей качество «мягкой силы», способной растворить ядовитые излучения любой агрессии. Постарайтесь почувствовать, насколько мощной, упругой и сильной может быть ваша улыбка. Почаще улыбайтесь навстречу любым препятствиям на вашем жизненном пути, и тогда ваша улыбка станет для вас настоящим энергетическим щитом.

Часто энергетические поединки происходят на невербальном уровне и ведутся чаще всего глазами. Человек, не владеющий сильным взглядом, неизбежно проиграет в любом энергетическом поединке. Чтобы грамотно вести поединок взглядами, необходимо осознавать несколько простых правил.

1. Любой взгляд излучает энергию, а сила излучения зависит от внутренней силы, чувства и желания, которыми человек «укрепляет» свой взгляд.

2. Во время любого разговора, с любым человеком, важно уметь не допускать проникновения чужого взгляда в свою ауру.

3. До тех пор пока вы не победите страх и неуверенность на психологическом уровне, ваша энергетическая защита не будет результативной.

4. Если вы ощущаете, что кто-то агрессивно смотрит на вас и пытается оказать давление взглядом, войдите в состояние уверенности и добейтесь того, чтобы ваши глаза излучали энергию уверенности и защищённости. Пусть эта энергия в виде ярких лучей выйдет из ваших глаз и остановит агрессивное излучение противника, не подпуская его к вашей ауре. Вызовите отчётливое ощущение этой остановки, представляя, что энергия, выходящая из ваших глаз, превращается в непроницаемый огненный щит. Только не поддавайтесь соблазну выразить своим взглядом эмоции агрессии или ненависти!

Нейтрализация энергии нападения

Энергия нападения всегда причиняет нам боль, но далеко не всегда мы должны ставить перед ней энергетический щит. В некоторых случаях мы можем вбирать энергию атакующего нас противника в себя, отделяя отрицательно заряженный энергетический компонент, который предназначен для нашего разрушения: агрессивные чувства, негативные идеи и образы и т.д. Для того чтобы «переварить» негативную энергию в позитивную, настройтесь на такую степень силы, устойчивости и упругости, при которой никакой энергетический удар не сможет помещать вам сохранить свою позицию. И в то же время постарайтесь использовать энергию атаки вашего противника, для того чтобы сдвинуть себя в «поле любви». Угадайте, к чему подталкивает вас энергетический удар

противника, примите его и немедленно нейтрализуйте весь «яд» ненависти и неприязни к вам.

Помните, что в основе всей великой вселенной лежит единая энергия и защита, отличающаяся от нападения всего лишь энергетической окраской и вектором импульса. Получив энергетический удар по заградительной сети вашей ауры, попробуйте мысленно отступить вглубь себя. Это не значит, что вы сдаёте свою ауру противнику, вы просто перегруппировываете силы и пытаетесь энергию разрушения превратить в энергию созидания. Попробуйте мысленно перенести ощущение наблюдающего «я» в глубину самого себя и смотреть на мир оттуда. Смотрите этим глубинным взглядом на свою травму, на негативную энергию. Настройтесь на ощущение абсолютной неуязвимости вашего «я». Затем включите в наблюдение энергетические удары вашего противника, и как бы отстраняйтесь от них, не отождествляясь с ними. Помните: ваша защищённость – это не просто сила, но ещё и мудрость, ибо с высоты Мастеру хорошо видна вся тщета бессмысленных конфликтов и энергетических нападений. Для того чтобы действительно остановить процесс отождествления с энергетическим ударом, в результате которого вы можете подпасть под власть агрессивной энергии, нужно, чтобы ваше сознание заняло позицию вне удара. Представьте, что вы подниметесь на такую духовную высоту, где вас не могут достать никакие энергетические удары. И с этой высоты просто наблюдайте за всеми бессмысленными атаками ваших врагов.

Следующие упражнения помогут вам развить сверхчувствительность, что пригодится вам не только в бою, но и в обычной повседневной жизни. Кроме того эти упражнения омолаживают организм.

Упражнение 1

И.п.: лёжа на спине.

Расслабляемся и переносим всё внимание на правую стопу. Ощущаем и воспринимаем сознанием все сигналы, идущие от стопы. Далее переносим внимание на область от правой стопы до колена, а затем, через 2-3 минуты – до бедра.

Упражнение 2

Через 7 дней выполнения первого упражнения выполняем то же упражнение с левой ногой. А ещё через 7 дней – с обеими ногами.Б.зЮ

Упражнение 3

И.п.: лёжа на спине.

Первый день – всё наше внимание сосредоточено на правой руке (5-10 минут). Второй день – всё наше внимание сосредоточено на левой руке (5-10 минут). Третий день – всё наше внимание сосредоточено на обеих руках.

Зона внимания делится так же, как в упражнениях с ногами: ладони, от ладони до локтя, от ладони до плеча.

Упражнение 4

Первый день – слушаем пульсацию в ногах (5-10 минут). Второй день – слушаем пульсацию в руках и в ногах одновременно (5-10 минут).Б.зЮ

Упражнение 5

И.п.: лёжа на спине.

Слушаем пульсацию во всём теле, проходящую медленной волной от стоп к голове (голову не включать!) и обратно (5-7 минут).

Упражнение 6

И.п.: лёжа на спине.

Сосредоточиваемся на тёплой энергии в правой ладони. Медленно перемещаем эту тёплую энергию до правого плеча, затем через поверхность груди до левого плеча и, спустившись вниз по левой руке, выпускаем тёплую энергию через кончики пальцев левой руки (5-7 минут). Выполняем это упражнение ровно 7 дней.

Упражнение 7

Первые 3 дня перегоняем тёплую энергию в образе золотого шара из правой руки в левую и назад – не менее 7 раз (5-7 минут).

Следующие 3 дня вызываем нагрев обеих рук от ладони до плеча, а через 2-3 минуты «охлаждаем» руки, медленно через них выдыхая.

Упражнение 8. «Растирание крыльев носа»

1. Растрясайте и потирайте руки.

2. Когда руки нагреются, поднесите их к крыльям носа, так чтобы указательный палец был внизу, а средний находился над ним на мясистой части носа.

3. Одновременно массируйте обе стороны носа, двигая указательным и средним пальцами вверх-вниз до тех пор, пока ваш нос не станет тёплым (2-3 минуты).

Растирание крыльев носа разрушает различные энергетические блокировки и направляет энергетический поток вместе с кровью в центральную часть лица, снимая излишнее напряжение с лицевых мускулов.

Упражнение 9. «Растирание переносицы»

Переносица находится в верхней части носа между глазами.

1. Разотрите руки до появления в них тепла. Если вы только что растирали крылья носа, то ваши руки уже готовы к работе.

2. Используйте только большой и указательный палец правой руки.

3. Большим и указательным пальцем массируйте переносицу возле

внутренних уголков глаз.

4. Несколько раз сдавите переносицу с обеих сторон между двумя пальцами.

5. Когда массируете и сдавливаете, вдыхайте медленно на четыре счёта и представляйте себе, что вы вдыхаете чистый воздух, дающий вам заряд силы и молодости. Выдыхая на четыре счёта, представляйте себе, что выдыхаете все ваши пороки, слабости.

Упражнение 10. «Массируем нижнюю часть носа»

1. Используя указательные пальцы левой и правой руки, надавите на точки, которые находятся чуть правее и левее сразу под ноздрями.

2. Надавите указательными пальцами с каждой стороны и, надавливая, делайте круговые движения кончиками пальцев 10-15 секунд.

3. Указательный палец правой руки поместите над верхней губой, и растирайте вправо- влево точки сразу под ноздрями (1-2 минуты).

Точки под ноздрями используются в нашей школе «Золотой Пояс» для оказания помощи потерявшим сознание от энергетических ударов.

Упражнение 11. «Растирание лица»

1. Разогрейте ладони растрясанием и растиранием.

2. Трите тёплыми ладонями вверх-вниз по щекам, разотрите подбородок и лоб.

3. Почувствуйте, как тёплая энергия перетекает из ваших ладоней в кожу лица.

4. Снова растрясите кисти и закройте ладонями правый и левый глаз. Через открытые глаза вбирайте тёплую энергию из ладоней (5-7 минут).

Упражнение 12. «Похлопывание по груди»

И.п.: сидя на стуле.

1. Разогрейте кисти.

2. Правой ладонью простучите грудь над левым лёгким. Хлопайте настолько сильно, насколько это комфортно вам самим. Женщинам не следует хлопать себя по молочной железе – хлопайте только вокруг.

3. Левой ладонью простучите вверх-вниз грудь над правым лёгким.

4. Массируя, прохлопывая грудь, насыщайте её светом, энергией, любовью.

Упражнение выполняется 2-3 минуты. Оно помогает прочистить слизистую оболочку и вывести токсины из организма.

Упражнение 13. «Успокоение сознания»

1. Найдите тихое, спокойное место на природе, где никто вас не потревожит.

2. Сядьте спиной к дубу, скрестив ноги «по-турецки», спина прямая.

3. С открытыми глазами сконцентрируйтесь на какой-либо точке на уровне глаз. Точка может находиться в пространстве близко или далеко, это не важно. На протяжении первой недели вы можете наблюдать виртуальную точку на разных дистанциях. Фокусируйтесь на виртуальной точке 2-3 минуты.

4. Дышите спокойно, не контролируйте процесс дыхания и думайте только в виртуальной точке.

5. Затем сведите глаза внутрь и сфокусируйтесь на кончике своего носа, чуть левее или чуть правее. Прикройте наполовину веки. Концентрируйтесь так 2-3 минуты.

6. Затем разотрите и растрясите кисти рук и накройте открытые глаза ладонями. Впитывайте глазами тёплую энергию, струящуюся из ваших ладоней.

Упражнение 14. «Постукивание по почкам»

1. Разотрите и растрясите кисти рук.

2. Сожмите обе руки в кулаки.

3. Обратной стороной кулака простучите область почек. Почки находятся со стороны спины, под самыми нижними рёбрами, по обе стороны от позвоночника. Чередуйте правый и левый кулак. Постукивать нужно с силой 1-2 минуты.

4. Снова разотрите ладони до тех пор, пока они не станут горячими, и поместите их на спину над обеими почками. Трите ладонями вверх-вниз над почками в течение нескольких минут, чтобы их согреть. Постукивание обратной стороной кулака по почкам помогает вытряхнуть любые вредные вещества, которые могут ослабить функцию почек либо образовать почечные камни. Это очень важное упражнение, которое нужно выполнять каждый день.

Упражнение 15. «Массаж нижнего отдела грудной клетки и диафрагмы»

1. Согрейте руки. Сложите вместе обратной стороной друг к другу указательные, средние и безымянные пальцы рук, начиная со средних суставов, так чтобы подушечки пальцев были направлены на вашу диафрагму.

2. Поднесите пальцы к нижнему краю грудинной кости в самом центре груди и надавите на эту область.

3. Надавливайте и массируйте небольшими круговыми движениями в области солнечного сплетения, а затем идите вдоль края грудной клетки вправо и влево, продолжая массировать круговыми движениями. Нажимайте сначала внутрь, затем вниз и по кругу по часовой или против

часовой стрелки (1-2 минуты).

4. От основания грудинной кости проработайте всю грудную клетку по нижнему краю в одну сторону, а затем вернитесь к грудинной кости и промассируйте другую сторону.

5. Если вы обнаружите особенно болезненное место, задержитесь на нём и помассируйте его чуть дольше.

Во время этого массажа вы, возможно, почувствуете, как растягивается ваша диафрагма. Через 5-6 сеансов такого массажа вы обнаружите, что ваше дыхание стало более свободным и вы можете дышать более спокойно и глубоко.

Упражнение 16. «Массаж внешнего уха»

1. Разотрите ладони, пока они не станут горячими.

2. Поднесите левую кисть к левому уху, а правую – к правому.

3. Держите ладони открытыми, а подушечки пальцев пусть смотрят на небо. Затем разделите V-образно указательный и средний пальцы.

4. Поместите указательные пальцы за ушами, а средние и безымянные, с мизинцем, перед ушами, так чтобы ушная раковина охватывалась V-образной фигурой, сформированной указательным и средним пальцем.

5. Разотрите вверх-вниз оба уха (2-3 минуты).

6: Затем снова согрейте ладони. Накройте каждое ухо открытой ладонью так, чтобы подушечки пальцев смотрели в небо.

7. Пальцами и ладонями разотрите уши. Это разогреет всё тело и укрепит вашу центральную нервную систему.

8. Пользуясь большими и указательными пальцами, потяните мочки ушей несколько раз книзу. Усилие должно быть мягким (30-40 секунд).

Упражнение 17. «Вибрационный массаж внутреннего уха»

1. Растрясите и согрейте руки.

2. Накройте ушные раковины ладонями. Пальцы направлены подушечками к затылку. Средние пальцы ваших рук направлены кончиками друг к другу и лежат на основании черепа прямо над местом, где череп заканчивается.

3. Поднимите подушечки указательных пальцев и положите их поверх ногтей средних пальцев.

4. Постукивайте указательными пальцами по основанию черепа, как по барабану. Если вы хорошо закрыли уши ладонями, звук будет довольно громким. Постукивайте 2-3 минуты.

Упражнение 18. «Массаж глазных яблок»

Глаза – ворота печени, а здоровые глаза – признак здоровой печени. Белки глаз связаны с лёгкими, зрачки – с почками, радужная оболочка – с

печенью, уголки глаз – с сердцем, а веки – с селезёнкой. Массаж; глазных яблок поможет вам избавиться от напряжения и болей, укрепит глазные мышцы и уберёт морщинки вокруг глаз.

1. Разотрите ладони до появления в них тепла.

2. Закройте глаза. Глубоко вдохните, задержите дыхание и мысленно направьте лучистую энергию в оба глаза.

3. Подушечкой среднего пальца через закрытые веки хорошенько промассируите центры глазных яблок. Массируйте нежно, сделайте 6-9 круговых движений по часовой стрелке, а затем ровно столько же в обратном направлении.

4. Подушечками указательных и средних пальцев обеих рук промассируите верхнюю часть глаз, располагая кончики пальцев непосредственно под глазницами. Сделайте 6-9 круговых движений по часовой стрелке и столько же против часовой (2-3 минуты).

5. Снова разотрите ладони и накройте ими закрытые глаза. Вдохните и расслабьтесь. Затем выдохните, напрягите анус и надавите на глазные яблоки так, как будто вы вдавливаете их назад в глазницы. Вдохните и расслабьтесь. И повторите это действие ещё 3-4 раза.

Упражнение 19. «Улыбка глазами»

Это упражнение помогает остановить внутренний диалог и «переварить» энергию любого энергетического удара, превращая её в жизненосную субстанцию.

И.п.: сидя спиной к дубу, спина прямая.

1. Сначала сфокусируйтесь на виртуальной точке в пространстве прямо перед собой. Через 30 секунд скосите глаза и сфокусируйте их на кончике носа, после чего на минуту или две перенесите точку фокусировки на бугорок в середине носа, а затем на 1-2 минуты перенесите точку фокусировки на точку между бровями.

2. На 2-3 минуты закройте глаза.

3. Представьте прямо перед собой солнце, если выполняется данное упражнение днём, или луну, если выполняется упражнение ночью. После чего направьте луч улыбки солнца (луны) во внешний уголок левого глаза и почувствуйте, как он начал расслабляться и улыбаться.

4. Поднимите в улыбке левый уголок вашего рта и почувствуйте тонкую энергетическую связь уголка рта с уголком левого глаза. Почувствуйте, как левая половина вашего лица как бы воспрянула и расслабилась.

5. Повторите те же действия уголком правого глаза и правым уголком рта.

6. Переведите луч «энергии любви» от солнца (луны) в зрачки, в белую часть глаз, в радужные оболочки, в верхнее и нижнее веко, а затем переведите «энергию любви» в центр вашего мозга. Понаблюдайте за своими мыслями. Разотрите ладони и накройте ими открытые глаза. Впитывайте глазами тёплую энергию, идущую из ваших ладоней.

Упражнение 20

1. Встаньте по стойке смирно, ноги на ширине плеч. Руки свободно висят по сторонам, спина прямая.

2. Одновременно оторвите обе пятки от земли так, чтобы вы балансировали на кончиках пальцев. Ваши глаза должны смотреть чуть выше линии горизонта, прямо перед собой.

3. Резко, одновременно с выдохом, опустите пятки на землю. Делайте вдох, когда отрываете пятки от земли, и выдох, когда опускаете (20 минут).

Это упражнение лечит все болезни.

Упражнение 21. «Щёлканье зубами для омоложения»

1. И.п.: сидя на стуле, спина прямая.

2. Щёлкните задними зубами 36 раз.

3. Щёлкните передними зубами 36 раз.

4. Затем повращайте языком, массируя нёбо. После этого проглотите накопившуюся во рту слюну.

Упражнение 22. «Постукивание по дёснам»

1. Растрясите и разотрите пальцы и ладони, пока они не станут горячими.

2. Указательным, средним и безымянным пальцами любой руки постучите по дёснам вокруг верхних и нижних зубов, пусть ваши пальцы скользят по овальной замкнутой траектории. Стучите по дёснам не за губами, внутри рта, а снаружи, вокруг губ.

Упражнение 23. «Массаж мышц под подбородком»

1. Поместите большие пальцы под передней стороной подбородка.

2. Большими пальцами надавите и помассируйте мышцы под подбородком. Идите назад по обеим сторонам, вдоль линии челюсти по направлению к шее. Возможно, по пути вы обнаружите по-настоящему болезненные места. Помассируйте их, проникая осторожно всё глубже и глубже.

Упражнение 24. «Массаж передней части шеи»

1. Разотрите пальцы рук и ладони.

2. Поднимите правую руку к шее и отставьте большой палец в сторону так, чтобы передняя часть шеи оказалась между указательным и большим пальцами.

3. Проведите правой рукой, массируя пальцами шею, вниз, от подбородка до основания горла.

4. Проделайте то же самое левой рукой.

5. Используя большой, указательный, средний и безымянный пальцы правой руки, сделайте массаж передней части горла, включая щитовидную и паращитовидную железы.

Такой массаж сделает вас храбрым и уверенным в себе. Также он улучшает обмен веществ в организме.

Упражнение 25. «Массаж задней части шеи»

1. Сожмите правую руку в кулак и основанием кулака со стороны мизинца или костяшками пальцев простучите заднюю часть шеи. Начните снизу, там где шея переходит в плечи, и идите вверх до основания шеи.

2. Основанием левого кулака простучите левую заднюю часть шеи.

3. Если вы обнаружите особенно болезненные места, помассируйте их пальцами 2-3 минуты, идя всё глубже и глубже.

Упражнение 26. «Энергетическая защита внутренних органов»

И.п.: сидя спиной к дубу, спина прямая, кончик языка упирается в нёбо, не касаясь зубов.

1. Осознайте присутствие энергии «улыбки солнца» (луны) в ваших глазах. Пусть она свободно течёт вниз к вашему рту. Убедитесь в том, что язык упирается в верхнее нёбо. Это соединяет два основных энергетических канала: управляющий и функциональный.

2. Направьте энергию «улыбки солнца» в челюсть и почувствуйте, как напряжение уходит, рассеивается. Затем направьте улыбку в шею и горло и почувствуйте, как энергия любви открывает горло и растворяет напряжение.

3. Направьте энергию улыбки в переднюю часть шеи, к щитовидной и паращитовидной железам. Затем позвольте энергии любви и солнца течь вниз к вилочковой железе. Почувствуйте, как там рассеивается и растворяется напряжение.

4. Пусть внутренняя улыбка следует вниз по пищеводу. Поблагодарите желудок за то, что он качественно трудится, переваривая пищу. Почувствуйте, как он успокаивается, как ему становится хорошо. Затем улыбнитесь двенадцатипёрстной кишке, тонкому кишечнику. Поблагодарите их за усвоение питательных веществ, поддерживающих вашу жизнь и здоровье. Поблагодарите прямую кишку и анус за удаление из вашего организма всего грязного, негативного, за то, что они дают вам возможность почувствовать себя легче, светлее, свободнее. Улыбнитесь им и ощутите, как они становятся светлыми, тёплыми. А затем верните свою

концентрацию к глазам и прогрейте их хорошенько энергией тёплых ладоней.

Упражнение 27. «Дыхание позвоночником»

И.п.: сидя на стуле, спиной к дубу. Женщинам – спиной к берёзе.

1. Сидя на стуле, сделайте полный выдох и расслабьтесь.

2. Сделайте вдох и выгните нижнюю часть крестца назад – от промежности. Одновременно с этим откиньте голову назад к плечам, так чтобы вы смотрели вверх. Это образует дугу в средней части спины.

3. Подайтесь животом и грудью вперёд, чтобы расширить грудную клетку и активировать щитовидную железу и надпочечники.

4. Сожмите обе руки в кулаки, поднимите их до уровня плеч, одновременно сгибая руки в локтях. Потянитесь локтями и плечами назад так, как будто вы пытаетесь свести лопатки вместе.

5. Вдавите шею в плечи, чтобы активировать «черепной энергетический насос», и стисните зубы.

6. Сделайте выдох и прогните нижнюю часть крестца, наклоняя вперёд голову и округляя при этом спину.

7. Выведите локти, предплечья и кулаки вперёд и сведите их вместе перед грудью. Постарайтесь сжать грудную клетку, а затем вжать подбородок в верхнюю часть груди. Не напрягайте мышцы, расслабьтесь.

Делайте это упражнение 10-12 раз за 2-3 минуты.

Упражнение 28. «Энергетическая защита головного мозга и позвоночника»

И.п.: сидя спиной к дубу, спина прямая, кончик языка упирается в середину нёба.

1. Соберите энергию «улыбки солнца» сначала в глазах, а затем направьте её в область «третьего глаза» и дальше – в гипофиз. Почувствуйте, как гипофиз открывается и начинает «расцветать». Ощутите, как энергия «улыбки солнца (луны)» расширяется вокруг гипофиза и перетекает в таламус и шишковидную железу. Так вы заполните любовью и светом энергетический центр вашей нервной системы. Почувствуйте, как центр мозга излучает яркий золотой свет, который освещает весь мозг.

2. Сместите этот божественный свет к левому полушарию головного мозга, а затем в правое полушарие.

3. Перенесите золотую лучащуюся улыбку в переднюю часть мозга и двигайте её назад через середину мозга, растворяя границу между правым и левым полушарием.

Затем «солнечная улыбка» поворачивает вниз – в мозжечок, который находится у основания черепа. Это уравновесит ваши полушария и укрепит

ваши нервы.

4. Переместите «солнечную улыбку» в место, где мозг стыкуется с верхними позвонками шеи. Почувствуйте, как энергия улыбки огненным ручейком втекает в позвоночник. Наполните лучащейся энергией любви и радости каждый позвонок и диск под ним. В конце улыбнитесь своему копчику и заполните его энергией «солнечной улыбки».

Теперь весь позвоночник защищён от любых энергетических ударов. Почувствуйте, как лучистая энергия выходит из позвоночника, заполняя все нервы тела. Почувствуйте, как энергия «солнечной улыбки» стекает в пальцы рук и ног. Почувствуйте, как всё тело сияет светом любви и радости, и скажите громко несколько раз: «Я есть свет и любовь», «Я невидим для врагов!».

Упражнение 29. «Постукивание по крестцу»

Это упражнение очень полезно для расслабления крестца и крестцового энергетического насоса.

1. И.п.: стоя. Разотрите и растрясите кисти, пока ваши пальцы и ладони не станут горячими.

2. Сожмите анус и подтяните его по направлению к крестцу, направляя «солнечную улыбку» в крестец.

3. Ударяйте поочерёдно внутренней стороной кулаков по обеим сторонам (2 см) от крестца. Начните пробивать верхнюю часть крестца, а затем пробейте область до самого копчика.

Упражнение 30. «Постукивание по ногам»

Это упражнение очень простое: вначале вы прохлопываете ногу сверху вниз открытой ладонью, а затем снизу вверх простукиваете ногу расслабленным кулаком. Мы будем простукивать ноги по 4 силовым линиям: передней, внутренней, внешней и задней. Вы можете выполнять данное упражнение стоя или сидя, вытянув ноги перед собой.

1. Растрясите и разотрите руки, пока ваши пальцы и ладони не станут горячими.

Начните с простукивания левой ноги.

2. Передняя линия: начните хлопать открытой ладонью от верхней части бедра. Продолжайте двигаться вниз по бедру, через колено, вниз по передней части икры, минуя лодыжку, до кончиков пальцев. Затем поменяйте направление и простучите едва сжатым кулаком левой руки вверх – от кончиков пальцев левой ноги до верхней части бедра.

3. Внутренняя линия: начните хлопать от внутренней стороны левого бедра и продолжайте двигаться вниз – до внутренней стороны лодыжки. Так дойдите до большого пальца левой ноги. Поменяйте направление и

простучите кулаком область от большого пальца – вверх по внутренней стороне до верхней части бедра.

4. Внешняя линия: прохлопайте внешнюю сторону левой ноги от тазобедренного сустава – вниз по бедру и лодыжке, вплоть до мизинца на левой ноге. Затем поменяйте направление и расслабленным кулаком тщательно, простучите область от мизинца до тазобедренного сустава.

5. Задняя линия: прохлопайте левой рукой от ягодиц сверху вниз по задней стороне бедра до подколенного сгиба. Резко хлопните по подколенному сгибу 7 раз, чтобы вывести токсины, накопившиеся там. Первоначально это может привести к появлению багровых пятен, но это очень полезно. Продолжайте хлопать по задней стороне икры сверху вниз до самой пятки. Поменяйте направление и простучите слегка сжатым кулаком область от пятки до левой ягодицы.

Повторите шаги от 2 до 5 с правой ногой.

Упражнение 31. «Массаж солнечного сплетения»

1. Сложите обе руки тыльными сторонами перед собой.

2. Надавите на область солнечного сплетения кончиками указательных, средних и безымянных пальцев обеих рук.

3. Массируйте круговыми движениями 2-3 минуты по часовой стрелке и 2-3 минуты против часовой стрелки.

Сначала не надавливайте сильно, но через пару недель можете усиливать давление. С практикой вы почувствуете, как точка солнечного сплетения расслабляется, когда вы её массируете.

Упражнение 32. «Энергетическая защита солнечного сплетения»

Точка солнечного сплетения отвечает за безопасность вашего электромагнитного поля, вашей ауры. Хорошо, если она правильно промассирована и открыта – тогда вы бесстрашны и способны идти на риск. Но в то же время, если вы слишком открыты в области солнечного сплетения, вас запросто могут «пробить» простым косым взглядом. Для того чтобы перед друзьями быть «открытым», а перед врагами «закрытым» , научитесь мгновенно выставлять энергетическую защиту.

1. Представьте себе щит напротив вашего солнечного сплетения. Он может быть хоть круглым, хоть квадратным, это не имеет никакого значения. Главное, чтобы на этом золотом щите была надпись: «Я есть Свет и Любовь!».

2. Когда золотой щит прикрывает от врага ваше солнечное сплетение – ваша аура сгущается. Это защищает вас от любых энергетических ударов.

Упражнение 33. «Постукивание по рукам»

Постукивание и похлопывание по рукам оказывает такое же

благотворное воздействие на наш организм, как и все остальные техники постукивания и похлопывания, которые вы уже изучили. Постукивания выводят токсины, усиливают циркуляцию крови, стимулируют костный мозг, размягчают и делают более эластичными мышцы и удаляют блоки из энергетических каналов.

Выполняя это упражнение, мы будем простукивать и прохлопывать четыре разные линии на каждой руке: среднюю линию, линию большого пальца, заднюю линию и линию мизинца. Сначала вы должны будете прохлопать вниз по руке открытой ладонью, а затем поменяете направление на противоположное и простучите руку слабо сжатым кулаком.

1. Разотрите и растрясите руки, пока они не станут горячими.

2. Простукиваем среднюю линию: поднимите левую руку на уровень немного ниже уровня плеча. Ваша левая кисть раскрыта, а ладонь смотрит в небо и пальцы вытянуты, продолжая линию руки. Поднесите открытую ладонь правой руки к левой стороне шеи. Начните похлопывать вниз по шее по направлению к левому плечу, затем прохлопайте область от плеча до бицепса, внутреннюю сторону локтя, среднюю линию предплечья и подвиньтесь через кисть к среднему пальцу. Поменяйте направление и простучите расслабленным кулаком руку вверх до самой шеи.

3. Теперь переходим к простукиванию линии большого пальца: поднимите левую руку на уровень немного ниже уровня плеча. Ваша левая ладонь снова открыта, но на этот раз большой палец развернут вверх так, что ваша ладонь находится уже не в горизонтальном, а в вертикальном положении и развёрнута в правую сторону. Правой рукой прохлопайте линию, идущую от шеи через плечо и вниз по внешней стороне руки до основания большого пальца. Затем поменяйте направление и расслабленным кулаком простучите линию от основания большого пальца до левой стороны шеи.

4. Простукиваем заднюю линию: поднимите левую руку на уровень немного ниже уровня плеча. Ваша открытая ладонь развёрнута по направлению к земле. Прохлопайте правой ладонью линию, идущую от левой стороны шеи – вниз к обратной стороне среднего пальца. Поменяйте направление и простучите расслабленным кулаком линию, идущую от обратной стороны среднего пальца вверх к левой стороне шеи.

5. Простукиваем линию мизинца: левая рука вытянута перед грудью. Ладонь развёрнута вертикально так, что мизинец находится сверху, а большой палец смотрит в землю. Все пальцы левой руки сомкнуты. Снова прохлопайте открытой ладонью правой руки линию, идущую от левой стороны шеи, через плечо вниз, до самого мизинца.

Затем поменяйте направление и простучите расслабленным кулаком правой руки линию, идущую от мизинца левой руки через плечо к левой стороне шеи.

Повторите всё то же самое с линиями правой руки.

Упражнение 34. «Бег силы»

Во время пробежки на природе сконцентрируйте всё ваше внимание на области живота и создайте там внутренний шар энергии солнца (луны). Во время бега ощутите, как из вашего энергетического шара, из живота, выходят тонкие серебристые энергетические нити, соединяющие его с энергией ядра Земли через ноги и с энергией неба через макушку.

Упражнение 35. «Хождение по снегу»

В морозную зимнюю ночь или ранним утром походите босиком по снегу минут 10-15. Запомните, что ваше тело должно быть согрето тёплой одеждой, а на голове не должно быть головного убора. Руки положите ладонями на макушку – одна поверх другой. Шагайте медленно, высоко поднимая колени, с максимальной осознанностью, ощущая себя «единым целым» от ступней до макушки и стараясь чувствовать холод снега не только ногами, но и всем телом.

Упражнение 36. «Летняя практика»

Походите по лесным тропинкам, глубоко дыша. Через 20-30 минут, учащая дыхание, начните наблюдать за своей диафрагмой. Постарайтесь выйти на опушку леса и, часто дыша, поищите на ней такие места, где воздух более плотный. Это и есть места концентрации положительной энергии. Постойте там, почувствуйте, что вы сотканы из той же материи, что и всё вокруг. Ощутите вокруг себя великую силу этого мира и впустите её в своё тело.

Затем следует лечь на живот в центре хорошо освещённой солнышком поляны и приложить ладони к траве, ощущая, как всё живое тянется к солнцу. Представьте себя травой!

Перевернитесь с живота на спину и представьте, как от вашего позвоночника, от каждого нерва к центру земли устремляются тончайшие энергетические нити и через них великая сила матушки Земли питает всё ваше тело энергией жизни.

Упражнение 36. «Ночная летная практика»

Ничто не живёт вечно в этом мире. Одно уходит, а другое приходит. Так и день сменяется ночью...

После заката солнца, когда на небе появятся первые звёзды, найдите в лесу старую, мощную сосну. Ложитесь под неё в «позу зародыша», ногами на восток, а головой на запад. Дышите равномерно и глубоко. Чувствуйте,

как ваша энергия медленно, но уверенно, перетекает к дереву. Представьте, как умирает ваше тело, как ваша душа отлетает от него, устремляясь в небо. Возможно, в этот момент вы зарыдаете. Не сдерживайте слёзы и стоны!

Упражнение 37. «Слушаем Мир»

Начните на утренней заре слушать звуки окружающего мира: шорохи ветра, пение птиц, голоса людей, шум от проезжающих мимо машин и прочее. Не описывайте и не определяйте мысленно то, что вы слышите, просто слушайте. Поначалу ваши собственные мысли и желания будут вас отвлекать, но если вы проявите волю и настойчивость, то, слушая звуки мира, вдруг ощутите, что за всеми этими звуками стоит некая реальность, которая обычно нами не осознаётся.

В какой-то момент звуки пространства начнут преобразовываться в некую вибрацию, в некое звучание движения силы, которое очень трудно описать словами, но которое можно осознать чувствами. И через ощущение этой вибрации вы начнёте ощущать движение потоков силы. Более того, через некоторое время эти звуки начнут нести для вас определённую информацию, благодаря которой вы сможете предвидеть ближайшее будущее.

Упражнение 38. «Внутреннее осознание»

Выбрав удобное положение тела, закройте глаза. Постепенно пытайтесь остановить движение глазных яблок под закрытыми веками. Этого добиться не так легко, как кажется, ибо наши глаза необычайно подвижны и двигаются даже во сне. Поэтому практиковать следует упорно и постоянно. Не слушайте своё дыхание, как в некоторых других упражнениях, и не концентрируйтесь ни на каких ощущениях. Единственное, что вы должны сделать – это остановить движение глазных яблок. Вся хитрость здесь в том, что остановка движения глаз неизменно влечёт за собой остановку внутреннего диалога, ибо глаза всегда реагируют на мысли, и если останавливается одно – останавливается и другое. Действуя подобным образом, проникая внутрь себя самого, вы неизбежно меняетесь и начинаете различать, где истина, а где ложь.

Упражнение 39

Лягте и закройте глаза. Успокойте дыхание. Не открывая глаз, пытайтесь «закатить» глазные яблоки (представьте, что хотите заглянуть в середину головного мозга). Поначалу такие действия будут вызывать у вас зевоту – не подавляйте её. Через некоторое время появится ощущение распирания в области горла и грудной клетки – отстранитесь от них. Так, через несколько минут, остановится ваш внутренний диалог.

Упражнение 40. «Развитие силы взгляда»

Вы хотите научиться сбивать человека с ног силой взгляда? Тогда это упражнение для вас!

1. Выберите любой объект, чётко выделяющийся на каком-либо фоне (например, одинокое дерево, стоящее в поле). Расположитесь от него на таком расстоянии, чтобы вам были хорошо видны все его внешние детали. Сосредоточьтесь на нём и некоторое время как бы упирайтесь в него своим взглядом, пытаясь сдвинуть дерево с места. После этого резко отпустите взгляд в бесконечное пространство за деревом, в пустоту. Чётко осознайте собственные ощущения (это ощущения «провала», потери опоры). Так вы сможете получить чёткое осознание потоков силы, исходящих из ваших глаз. А перевод вашего взгляда с полноты в пустоту и обратно взращивает силу вашего взгляда.

2. Выберите какую-либо часть вашего тела (например, руку или ногу) и попытайтесь «отделиться» от неё. Иными словами, осознавайте, что эта часть тела – не ваша. Затем сосредоточьте на ней свой взгляд, осознавая её как «преграду», аналогичную той, что рассматривалась в части 1 данного упражнения. Через некоторое время, несмотря ни на что, вы получите чёткое ощущение внефизического контакта между глазами и наблюдаемой частью вашего тела. Сконцентрируйтесь на этом ощущении.

В процессе дальнейшей практики, продолжая сосредоточивать взгляд, рано или поздно вы обязательно обретёте чувство исчезновения «преграды». Таким образом замыкается некая «цепь силы» между взглядом и объектом, и объект из «преграды» превращается в мощный источник энергии.

Упражнение 41. «Накопление силы земли»

Концентрируйте внимание на камнях, на ощущении земной коры. Ночуйте в землянках и пещерах. Ползайте ящером или «змейкой» на спине по утренней росе, перекатывайтесь и кувыркайтесь.

Упражнение 42. «Накопление силы неба»

Созерцайте небо ясным днём и в безлунную ночь. Если при созерцании ясного дневного неба вы наткнулись взглядом на облачко, значит, какая-то идея мешает вашему чистому восприятию, а если на ночном небе из точки, в которую вы смотрели, вдруг выкатилась «звёздочка» (метеорит), то ваше намерение, возникшее в этот момент, непременно осуществится. Также попробуйте созерцать закат или рассвет, сидя на вершине горы или на дереве. Делая на вдохе круговые движения внутрь, от периферии тела к пупку, вы можете вобрать в себя силу солнца, луны и звёзд.

Упражнение 43. «Накопление силы огня»

1. Установите горящую свечу на столе так, чтобы она стояла в 50 см от вашего пупка. Расположите правую руку раскрытой ладонью к пламени свечи. Расстояние между вашей ладонью и пламенем свечи 3-4 см. Попробуйте вдохнуть по спирали силу огня в свою ладонь, а затем прижмите обе ладони к области солнечного сплетения и направьте силу огня в своё тело.

2. Завязав глаза, сядьте перед кострищем и, успокоив свой ум, слушайте потрескивание дров в костре, различите все тонкости ощущений и прочувствуйте суть происходящего.

3. «Древний метод»: «поставь 2 зеркала больших друг против друга, да свечу поставь, как огнище малое между зеркалами, посереди. В темноте всматривайся безмолвно в сей огненный коридор зеркальный до появления духа Огня, облики чудные принимающего. Коли страх в Душе разгорается, прекрати, а зеркала разбей и брось в большой Огонь. Помни: побороть и подчинить Духа Огня ты можешь вращением глаз в ту или другую сторону!»

4. Созерцайте в ночи тлеющие угли.

5. Кроме того есть древний метод «дальних огней», когда человек, настраиваясь на далёкий отблеск кострища, пребывает в его тепле душевно и выживает в лютый холод.

Упражнение 44. «Накопление силы воды»

Выберите водоём с чистой неподвижной водой. Это может быть озеро, заводь, море и т.д.

Лягте на воду так, чтобы оставаться лежать на поверхности, раскинув в стороны руки и ноги. Смотрите в небо или закройте глаза. Отрегулируйте дыхание так, чтобы оно не было прерывистым и судорожным. Расслабьтесь. Почувствуйте упругость воды, которая вас окружает. Почувствуйте, как будто упругость воды снижается, а ваше тело становится тяжёлым оттого, что сила воды пропитывает, как губку, всё ваше тело. Вы как бы растворяетесь в воде.

Вы чувствуете, как ваше тело становится одним целым с водоёмом (озером, морем), и вот вы – сознание, душа этого водоёма. Вы одновременно повсюду в нём. Вы едины с водорослями и рыбами, вы и глубина, и берега одновременно.

Упражнение 45

Осознайте, как вы дышите в момент испуга, в момент, когда вы в гневе, в момент, когда вы занимаетесь любовью. Если вы сможете дышать так, как дышали во время секса, вы удивитесь, заметив мощную перемену в

своём сознании. Так, наблюдая за своим дыханием, вы постепенно научитесь вызывать любые эмоции и, конечно же, управлять ими.

Упражнение 46. «Казацкая практика достижения состояния неучастия»

Казак сидел на вершине холма (летом), а его обливали водой до тех пор, пока ему не становилось всё равно, откуда на него льют воду. Затем его оставляли сохнуть под солнцем, пока жар солнца не переставал его донимать. После этого казака вели в лес и оставляли у большого дуба. Там на него начинали по всякому нападать до тех пор, пока не получали ответный удар от его «дубля», который выходил из тела казака, как великан.

Упражнение 47

Для того чтобы мужская энергия и женская слились в одно целое, существует множество удивительных упражнений. Вот одно из них. Обнимите свою любимую девушку и вслушайтесь в её дыхание. На выдохе пошлите по спирали луч золотого света из своего сексуального центра в её сексуальный центр, а на вдохе примите такой же луч от вашей возлюбленной. Через три минуты пошлите из своего сердца луч золотого света, идущий по спирали, в сердце вашей возлюбленной. После чего пусть она подарит вам золотой луч из своего сердца. Ещё через три минуты, обменявшись излучениями ваших сердец, обменяйтесь излучениями ваших умов. Выполняйте это упражнение как можно чаще. Так вы обретёте гармонию и мир и осознаете, что такое великая любовь!

Упражнение 48

1. Если ваша девушка психует, мягко прикоснитесь своей рукой к её шее. Одновременно с этим пошлите через свою руку луч жёлтого света, который должен превратиться в её шее в яркий жёлтый шарик. При этом дайте мысленную установку: «Я посылаю тебе свет и любовь, поэтому ты успокаиваешься».

2. Если ваша девушка взволнованна, у неё может быть учащённый пульс. Для того чтобы успокоить возлюбленную, возьмите своей рукой её за запястье и представьте, как пульс в её руке потихоньку замедляется. Одновременно с этим пошлите своё тепло и чувство любви через руку любимой девушки прямо в её сердце. Вы будете приятно удивлены тому молниеносному эффекту, какой даёт это, простое на первый взгляд, упражнение.

Когда вы общаетесь с людьми, пусть в ваших глазах все видят только свет всепроникающей любви. Облучайте своей любовью всё, что вы видите вокруг себя. Почувствуйте тепло, которое излучается из ваших глаз и вливается в каждого, с кем вы вступаете в разговор. Осознавайте, что вы дарите каждому человеку только свет, только любовь.

В жизни, во время каждого своего вдоха, направляйте вместе с воздухом в своё сердце свет и любовь. Делайте это много раз в течение дня. Это даст отдых вашему уму и энергию и силу вашему сердцу. Так, постепенно вы начнёте осознавать многие вещи, которых раньше не осознавали. День за днём наполняя своё сердце светом и любовью, вы будете становиться всё более и более чувствительными. Наступит момент, когда мир заиграет для вас реальными и яркими красками, и будет такое чувство, что вы внезапно сняли тёмные очки. Настолько всё вокруг вас станет более интенсивным. И тогда у вас появится такое чувство, что вы как бы заново родились на свет. А почему бы и не начать жизнь заново? Может быть, этого хочет ваше сердце?

Научившись слышать своё сердце, делайте все движения прямо из него, пропускайте через него каждый свой жест, каждое слово. К примеру, дотрагиваясь до любимого человека, дотрагивайтесь до него как бы из глубины вашего сердца. Это сделает ваши отношения тёплыми и светлыми. Совершая любое действие, прислушивайтесь к своему сердцу, ведь в отличие от ума сердце никогда не ошибается. Ваше сердце – это дорога в храм любви, в храм молитвы. Дружите с ним, и тогда оно подарит вам в благодарность за ваше внимание безмерное чувство свободы, красоты и счастья. Оно сделает всю вашу жизнь настоящим праздником!

Наблюдая за звёздами в ночном небе, позвольте своему сердцу слиться с их тонкой вибрацией. Таким образом привнесите в своё сердце ощущение полёта, свободы и любви.

Погрузите своё сознание в бескрайнюю звёздную бездну и двигайтесь всё глубже и глубже. Одновременно с этим прислушайтесь к ритму своего сердца и с помощью поверхностного дыхания подстройте ритм своего сердца под тонкую вибрацию звёздного неба. Закройте глаза и перенесите образ звёздного неба вглубь себя. Слейтесь с небом!

Вскоре вы почувствуете в теле сильное тепло – это энергия звёзд начала проходить по струнам вашей души. Радуйтесь встрече с животворящей энергией звёзд, впитывайте в себя их свет и тепло. Пусть энергия звёзд хорошенько прогреет ваше тело и душу. Как только всё ваше тело засияет изнутри, пошлите это сияние наружу. Пусть это сияние сформирует вокруг вас яркий огненный шар с отверстием над головой.

Что вы чувствуете, сидя в шаре?

Упражнение 49

Приучите себя вставать чуть раньше того момента, когда солнце начинает всходить. Выйдя из дому, начните с трепетом ожидать появления солнца, так как будто вы ожидаете какого-то праздника. Расслабив глаза,

впитайте через них солнечный свет. Пусть солнечный свет заполнит всё ваше тело! Пусть энергия солнца пропитает всё ваше тело, как губку пропитывает вода. Впитывая в себя энергию солнца, начните дышать ртом.

Через некоторое время вы заметите, что ваше дыхание становится поверхностным, а телу становится тепло. Ещё чуть позже вы почувствуете у себя в сердце растущую радость. Не сдерживая сердечную радость, почувствуйте себя маленьким ребёнком и начните смеяться. Смейтесь громко, от души. Смейтесь как бы сразу всем телом. Пусть вибрации, которые вызвал смех, хорошенько протрясут всё ваше тело. При этом, если вам захочется прыгать, бегать, танцевать, позвольте себе это, ведь каждый новый день для Мастера является праздником!

Упражнение 50

Уединитесь, сядьте в удобное кресло. Закройте глаза. Посидите несколько минут в тишине. Расслабьте своё тело и пройдитесь по нему внутренним взором, снимая напряжённость и закрепощение. Это упражнение должно успокоить и расслабить вас.

Представьте самое красивое место на нашей планете. В этом месте должны оказаться все ваши друзья, близкие и любимые. Это место чем-то напомнит вам волшебный сад: повсюду вокруг вас миллионы прекраснейших цветов и диковинных вкуснейших плодов. Находясь здесь, вы понимаете язык зверей и птиц и чувствуете себя всемогущим. В этом прекрасном месте вы обладаете всеми сверхспособностями и знаете всё прошлое и будущее всех людей, которые находятся с вами в этом райском уголке. Это ваше «место силы». Здесь вы в полной безопасности. Запомните это состояние и входите в него всегда, когда вам не хватает общения, энергии, любви и просто домашнего тепла. Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем больше будет в вашей жизни любви, радости и счастливых светлых дней. Подобное притягивает подобное. Сначала вы входите в волшебный мир, а затем волшебство проникает в ваш внутренний мир, обогащая и гармонизируя его и тем самым изменяя всю вашу жизнь к лучшему.

Упражнение 51

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки расслаблены и раскинуты крестом, ладони обращены к солнцу. Упражнение выполняется в ранние утренние часы и только в хорошую погоду.

Ход упражнения

Мысленно представьте, что солнечная энергия входит в ваше тело через центральные потоки ладоней в виде тёплой золотистой жидкости, вместе с вашим вдохом, и устремляется в область солнечного сплетения. С

каждым вдохом солнечной энергии в вашем теле будет становиться всё больше и больше. Главное – не перенапрячь организм. Поэтому минут через десять после начала набора солнечной энергии закройте глаза и перенесите всё внимание на область переносицы. Там вы увидите световое пятно. Если цвет этого пятна будет ярко-жёлтым, красным или ярко-оранжевым, значит, солнечной энергии вы накопили в своём организме с избытком и упражнение необходимо прекратить.

Данное упражнение задерживает развитие раковых клеток, укрепляет иммунную систему организма, нормализует обмен веществ в организме, помогая прочистить желчевыводящие и мочевыводящие каналы, повышает работоспособность, очищает кровь от шлаков, холестерина, снижает содержание сахара в крови, нормализует работу печени и половых органов.

Упражнение 52

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Стоим лицом к молодому месяцу (в период новолуния).

Ход упражнения

Мысленно представьте, что ваше тело – это пустой «кувшин». С каждым вдохом вы начинаете наполнять этот «кувшин» тёплой кристально чистой жидкостью, которая постепенно наполняет ваш организм от ступней до самой макушки. После того как ваш «кувшин» наполнится энергией луны до краёв, как бы закройте его крышкой.

Поскольку жизненная энергия во время новолуния не доходит до кожи вашего организма, то для нормализации энергетического потенциала представьте, что вся накопленная в «кувшине» энергия направляется к кожной поверхности. Минуты три удерживайте всю энергию у внутренней стороны кожи, затем прекратите выполнение упражнения.

Данное упражнение хорошо укрепляет иммунную систему организма и повышает работоспособность.

Упражнение 53

И.п.: сидя, скрестив ноги по-турецки, спина прямая.

Ход упражнения

Положите руки на бёдра ладонями вверх, соединив кончики большого и указательного пальца на кистях обеих рук. Такое замыкание пальцев открывает ваш организм для приёма потока космической энергии, тем самым активизируя ваше взаимодействие с энергией выбранной звезды.

Наблюдая за выбранной на ночном небе звездой, почувствуйте, как её энергия втекает через ваше темечко в ваше тело в виде золотистой тёплой жидкости, наполняя ваш организм энергией света и тепла.

Данное упражнение прекрасно укрепляет психику и нормализует

обмен веществ в организме.

Упражнение 54

Данное упражнение выполняется с голым торсом при температуре воздуха от 18° до 25°С тепла и силе ветра 5-7 метров в секунду.

Ход упражнения

Прогуливаясь летом по лесу, вы в течение 2 минут делаете быстрые вдохи и выдохи. Затем дышите как можно естественнее, и прежде чем продолжить упражнение, несколько минут внимательно, с любовью, посмотрите на окружающую вас природу. После этого сделайте быстрый глубокий плавный вдох в течение 1-3 секунд. Теперь на 3 секунды задержите дыхание, ощущая аромат вдыхаемого вами воздуха. В этот момент вы и природа – одно целое! Затем сделайте медленный, поверхностный выдох.

Упражнение выполняется 3-4 минуты. После выполнения данного упражнения необходимо через минут 20-30 принять тёплый душ с температурой воды 26-30°С.

Данное упражнение способствует снятию негативного воздействия нервных стрессов и эмоциональных перегрузок, выводу радиоактивных элементов и токсинов из организма.

Упражнение 55

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя в любой приятной позе, оно ведёт ваш ум к бесформенной реальности, что, в общем-то, и является целью всей духовной практики.

Ход упражнения

Хорошенько проветрите помещение, в котором практикуете! Затем представьте, что ваш ум стал очень-очень тонким. Пусть ваше тело избавится от своей формы и станет лёгким, как воздух. Возможно, вы даже почувствуете, что поднимаетесь вверх – в небо. Растворяйтесь, теперь вы – воздух. Отныне сила воздуха – это ваша сила!

Данное упражнение делает физическое тело лёгким и послушным. Выполнять его следует от 15 до 30 минут в ранние утренние часы.

Это упражнение позволяет снимать эмоциональное и психическое перенапряжение, активно бороться с нервными стрессами, оно также улучшает работу обоих полушарий головного мозга, снимает утомление, повышает работоспособность людей, занимающихся умственной деятельностью.

Упражнение 56

Уединитесь, сядьте в удобное кресло. Закройте глаза. Посидите несколько минут в тишине. Расслабьте тело.

Размышляйте следующим образом: В этот мир вы пришли не один. Одновременно с вами, в одно и то же мгновение, в этом мире родился ваш двойник, ваша копия, такой же человек. Он мог родиться в другой стране и, возможно, говорит на другом языке, но энергетически вы всегда с ним были одним целым. Когда вас били, он побеждал. Когда вы голодали, он жил в роскоши. Одним словом, всё, чего вам так не хватало в этой жизни, всегда было у вашего двойника. Сканируя пространство, найдите мысленно своего двойника и станьте с ним энергетически одним целым. Это упражнение изменит всю вашу жизнь и сделает вас более цельным, более энергичным и могущественным.

Упражнение 57

В первую ночь полнолуния, прежде чем лечь спать, встаньте лицом к северу и спросите, чего же ждёт от вас этот мир. Спросите обязательно вслух и быстро ложитесь спать. В эту же ночь или на следующий день мир обязательно вам ответит. Поразмышляйте над следующим вопросом: «А как проявляется любовь этого мира?». И наблюдайте, наблюдайте, наблюдайте... Именно в этом мире, а не в загробном, есть где-то рай на земле... Ищите! Всё, о чём вы только можете мечтать, есть в этом мире. Просите вслух. И дано будет...

Упражнение 58

Возьмите обычный мячик для игры в большой теннис и начните метать его в стену, читая вслух выученные наизусть стихи А.С. Пушкина. При этом, когда вы ловите отлетающий от стены мячик, представляйте, что вы ловите не просто мячик, а ловите за «хвост» удачу. С каждым броском мячика представляйте свою жизнь такой, какой вы хотите её прожить, а себя представляйте таким, каким хотите стать.

Выполняя это упражнение, вы привязываете действие к результату, к будущему событию, и становитесь творцом всех событий, которые произойдут с вами в этой жизни.

Станьте творцом! Станьте самим собой на уровне тела, личности и психики. Не копируйте других! Жить человеческой жизнью означает задумывать проект и тут же его реализовывать. Раскрывайте свой талант и используйте ваши творческие способности на все сто процентов!

Упражнение 59

Поставьте на стол перед собой стакан с чистой питьевой водой.

Мысленно окрасьте воду в золотой цвет и сделайте два глотка. Закройте глаза и ощутите тонкую перемену в энергетике вашего тела. Поэкспериментируйте с разными цветами. Затем возьмите стакан с водой в руки и поднесите к области солнечного сплетения. Ощутите, что вода в

стакане вдруг стала лёгкой, невесомой, и снова сделайте два глотка. Затем снова закройте глаза и ощутите лёгкость, невесомость во всём теле.

Упражнение 60

Во время разговора окрасьте ауру собеседника в красный цвет и понаблюдайте внимательно за тонкой переменой в его поведении. Поэкспериментируйте с разными цветами. Затем попробуйте окрашивать свою ауру в тот же цвет, в который вы окрашивали ауру собеседника. И снова наблюдайте, наблюдайте, наблюдайте.

Упражнение 61

Когда бьёте противника кулаком в живот, окрашивайте мысленно свой кулак в чёрный цвет. Чёрный цвет успокаивает и нейтрализует негативную энергию. Так у противника можно забрать всю его силу.

Упражнение 62

Во время спарринга или реального поединка окутайте свою ауру стеной золотистого тумана. Ощутите его плотность, непроницаемость. Затем в этом тумане, прямо перед собой создайте маленький смерч, вращающийся против часовой стрелки.

Попробуйте перемещать этот смерч справа налево, вперёд-назад. А затем поместите противника в центр этого виртуального смерча и снова перемещайте маленький вихрь в разные стороны.

Как только образ уплотнится и станет реально действовать в пространстве, на время расслабьте внимание и позвольте всему происходить как бы без вашего в этом участия.

Упражнение 65

Во время спарринга сначала атакуйте противника в солнечное сплетение виртуальным правым кулаком, а затем по той же самой траектории атакуйте реальным правым кулаком. В момент виртуальной атаки как бы просмотрите наперёд (как при ускоренной съёмке), что ваш противник улетел далеко-далеко.

Упражнение 64

Во время поединка ярко представьте, что на голове у противника появилось виртуальное ведро, которое вдруг стало узким и сдавило ему голову. Только не забудьте «снять» ведро после того, как противник потеряет сознание!

Упражнение 65

Во время спарринга представьте, что ваш противник пустой – невесомый и вы тоже пустой – невесомый. А затем быстро заполните тело вашего противника виртуальным песком. Ну, конечно же, вы уже поняли, что после любого вашего удара весь песок из вашего противника должен

высыпаться, а вместе с песком и вся его энергия.

Упражнение 66. «Гармошка»

В этом упражнении мы специально возвращаем вас на десять шагов назад – к простой энергетической практике. Да, она ученическая, но плох тот мастер, который забыл свои первые шаги на пути воина.

Упражнение «Энергетическая гармошка» нацелено на достижение сознательного управления прямыми и обратными связями в мозгу человека и на развитие особых ощущений, необходимых в дальнейшем для управления энергией и информацией.

И.п.: сидя на стуле, спина прямая, ноги слегка расставлены.

Ход упражнения

1. Потрите ладони друг о друга до возникновения ощущения приятного тепла или даже жара и разведите их в стороны. Медленно сближая ладони, удаляя их друг от друга, добейтесь ощущения сжатия и растяжения энергетической резинки – «гармошки». Сначала это ощущение должно возникнуть между ладонями. Как только удастся выполнение этой задачи, обратите внимание на то, что происходит в вашем мозгу. Есть ли ощущение колебания внутри черепа? Чувство энергетического взаимодействия должно быть перенесено в мозг и зафиксировано там. Достижение результата фиксируется громко и уверенно произнесённым словом «Есть!».

2. Теперь разведите ладони на 15-20 см друг от друга и дайте себе мысленную команду о том, чтобы из одной ладони в другую посылался и возвращался энергетический шарик.

«Шарик» – это и есть электромагнитный сигнал, являющийся «выходом» на внешнее управление событиями и окружающей вас реальностью. При передаче сигнала справа налево скажите мысленно: «У меня улучшается здоровье». Повторите эту «установку» 30-40 раз.

3. Указательным пальцем правой руки повращайте напротив ладони левой руки, посылая из пальца энергетический лучик и ощущая его вращение в центре левой ладони. Попытайтесь этим «лучиком» нарисовать на ладони круг, треугольник, квадрат.

4. Потрите ладони и направьте попеременно правую или левую ладонь на какой-нибудь предмет, например на разноцветные квадратики картона. Почувствуйте, какую энергию излучает красный, зелёный, синий предмет (квадратик, треугольник, круг). Постарайтесь запомнить это ощущение цвета и формы. Достижение цели фиксируете словом «Есть!» Помните: «Реакция человека на знание – это и есть сознание».

Упражнение 67

Принципы этого упражнения очень похожи на принципы предыдущего упражнения, однако траектория движения рук здесь другая.

1. Поднимите ладони на уровень живота, так чтобы левая ладонь была под правой, ладони при этом «смотрят» друг на друга, а ваши руки согнуты в локтях.

2. Подайте правую ладонь вперёд, как бы поглаживая что-то; во время этого движения пальцы должны быть направлены вперёд. Одновременно с этим подайте левую ладонь немного назад, а корпус разверните чуть влево.

Во время этого движения, напоминающего растягивание нити, сделайте плавный вдох.

На плавном выдохе верните ладони в начальное положение. Как только они окажутся друг против друга, по дуге поменяйте их местами. Теперь ваша левая ладонь занимает верхнее положение, а правая ладонь – нижнее... После этого подайте левую ладонь вперёд, а правую назад. При этом следите за тем, чтобы это движение исходило из поясницы.

Теперь поставьте левую ногу вперёд на длину шага и слегка согните обе ноги в коленных суставах. Ваши локти должны быть немного разведены в стороны, плечи и предплечья согнуты, однако при этом локти смотрят вниз, а не в стороны. В этой позиции ваши ладони находятся на уровне плеч, центры ладоней направлены вниз, пальцы немного разведены и чуть-чуть согнуты, будто захватывают шар большого диаметра.

Вы должны ощущать под своими пальцами некую упругую поверхность, будто стремитесь погрузить в воду деревянную доску, а вода её выталкивает обратно. Как только вы достигли этого ощущения, переходите к следующему этапу.

Теперь ваши предплечья поворачиваются внутрь, ладони обращаются центрами друг к другу, а пальцы направлены вперёд.

Представьте, будто вы что-то стряхиваете с ладоней. Выполните это движение быстро, с коротким выдохом, как бы «вворачивая» ладони в пространство, а затем медленно верните их в исходную позицию. Внутреннее усилие, которое было разлито по всему телу, теперь пусть сконцентрируется в пальцах в момент выпрямления рук.

Упражнение 68

Это упражнение выполняется непосредственно после предыдущего и способствует овладению так называемым целостным выбросом энергии, исходящим от всего тела, что отличается от частичного энергетического выброса, идущего от какой-либо части тела.

Ход упражнения

Очень медленно (в левосторонней стойке) перенесите вес тела на

левую ногу. Это должно напоминать сжатие пружины. Теперь вы делаете сильный толчок левой стопой, включая тем самым восходящий энергетический поток, который делите пополам. Первую половину восходящей энергии вы пропускаете строго вверх по позвоночнику и позволяете ей выйти через темечко. Второй поток восходящей энергии устремляется вперёд, в ваши руки, и выбрасывается вперёд через центральные точки ладоней.

Всё ваше тело должно двигаться слитно с восходящим потоком энергии. Двигайтесь как единое целое, как монолит. Ни в коем случае не считайте своё движение толчком или ударом – это именно выброс внутренней силы, исходящий из всего вашего организма.

Стоит вам в этом движении лишь слегка дотронуться до противника – и он тут же отлетит от вас не весьма порядочное расстояние.

Это движение можно выполнять с различной скоростью, но на первых тренировках его начинают делать очень медленно, пытаясь глубоко прочувствовать каждый элемент движения.

Вы должны знать, что внимание любого человека – это и есть его индивидуальный энергозапас. Этот энергозапас скапливается в тонком теле человека в районе Аджна-чакры, подключиться к которой можно через физическое тело человека, а именно через точку, которая расположена на два пальца выше области переносицы. Научившись контролировать Аджна-чакру вашего противника, вы сможете управлять им в бою, как игрушкой, как марионеткой.

Сразу же хотим отметить тот факт, что все приёмы управления вниманием противника являются, по сути дела, вариантами одной и той же разновидности приёмов, называющихся Аджна-подавлением. Сам этот приём очень древний, ссылки на него имеются в древнейших индийских трактатах по «боевой йоге». Заключается он в мощном пробое, или оттягивании энергии из мозга противника. Применять этот приём следует только в том случае, когда вашей жизни угрожает реальная опасность. Совет этот мы даём вам по той причине, что применение данного приёма влечет за собой множество издержек, так как сопровождается возникновением вокруг вас сильнейшего напряжения, при этом вам уже никаким образом не удастся сохранить в своём поле видимость мира и спокойствия. Подобное энергетическое давление не может легко переноситься окружающими вас людьми. Хотя они могут и не сразу осознать, из-за чего вдруг вокруг вашего тела возникло такое высокое напряжение, но почувствуют они его обязательно и, соответственно, в той или иной форме это выразят.

Упражнение 69

Итак, приём подавления осуществляется следующим образом: вызовите восходящий поток энергии, который Земля посылает космосу. Впустите энергию через стопы и направьте её от вашего копчика вверх, вдоль позвоночника, позволяя ей выйти через темечко. Когда вы добьётесь чёткого ощущения восходящего потока энергии, представьте, что в центре вашей головы установлена стрелка, которую вы можете поворачивать в разные стороны. В данный момент она прикреплена к основанию вашего черепа и направлена вертикально вверх. Переведите стрелку в горизонтальное положение и нацельте её кончик из вашего междубровия в междубровье противника, направляя в его мозг восходящий поток энергии, который можно сравнить по жёсткости с железным прутом. Вонзите его как острый клинок в мозг вашего противника!

Атаковав его мозг таким образом, вы наверняка почувствуете вполне ощутимое сопротивление. Подавите его, усиливая поток! Очень скоро вы почувствуете, что сопротивление со стороны противника ослабло, а ваш «клинок» словно провалился в его головной мозг.

Продолжайте воздействие до тех пор, пока не почувствуете, что противник готов вам повиноваться подобно вашей собственной руке или ноге. При этом помните: мозг вашего противника – ваша единственная мишень. Всё ваше внимание сконцентрировано только на ней! Эта мишень – есть ваша расширившаяся энергоинформационная суть. Во время вашего воздействия сама для себя она уже не существует, так как вы для «мишени» – источник не только двигательной активности, но и всех мыслей, эмоций, желаний и потребностей. Теперь вы можете передать своей «мишени» любую эмоцию, любой самый страшный образ. Цель достигнута: противник – «кукла», а вы кукловод!

Посмотрите, как резко изменилось поведение вашего противника: появился безропотный, апатичный взгляд, некоторая вялость, медлительность. Со стороны может показаться, что этого человека только что хорошо стукнули, и он всё ещё не может опомниться. Сам же воздействующий ощущает в эти минуты моральный и эмоциональный подъём. И дело не только в том, что атакующий добился успеха: с энергетической точки зрения он в этот момент «разросся», его «стало больше», он ощутил возможность быть за пределами своего состояния.

В заключение хотелось бы ещё раз акцентировать ваше внимание на нескольких моментах.

1. Что такое энергия? Энергия – это ощущения, эмоции, чувства, мысли, образы и т.д. Абсолютно всё есть энергия. На самом деле есть

бесконечно многообразные проявления одной и той же первоосновы (энергии).

2. Что такое энергетические удары? Энергетическим ударом можно назвать всё, что может вывести человека из комфортного, гармоничного состояния. И поэтому энергетическими ударами являются злые мысли, бранные слова, назойливое внимание, наведённые порча и сглаз и конечно же физические удары, окрашенные яркими эмоциями.

3. Помните: энергия – едина, мир – един, внутреннее и внешнее – едины. И поэтому, разрушая кого-то, вы разрушаете и самого себя. Созидая же и исцеляя, вы всегда созидаете прежде всего самого себя.

4. В овладении боевым искусством большую роль играет умение держать своё слово. Сила слова в боевой биоэнергетике всегда держится на том, что ваше слово должно соответствовать истине – мировому закону. Если ваше слово истинно, если оно – часть мирового закона – то оно имеет непреодолимую силу. Чтобы ваше слово имело силу реализовываться во внешнем мире, начните с того, что всегда и при любых обстоятельствах сдерживайте данное вами слово. Древними сказано: человек стоит ровно столько, сколько стоит его слово. И если вы не сумели сдержать данное вами слово, то вы тем самым не только предаёте того, кому дали слово, но прежде всего – предаёте самого себя.

5. Человек, не умеющий быть верным самому себе, своим собственным принятым решениям, никогда не обретёт силу. Доля предков отвернётся от него, и его жизнь наполнится немочью и ложью.

6. Чтобы выжить, стать сильным, нужно поддерживать каждый аспект своей вселенной в состоянии динамического баланса с любым другим аспектом.

Верьте! Надейтесь! Любите! Мы желаем вам добра, дорогие наши читатели. Свет вам и любовь!

Июнь 2006 г.